ڈالڈا کا دسترخوان

قیمت 105 روپے

مئی 2012ء

پاک سوسائٹی ڈالڈا کا دسترخوان

مدرز ڈے اسپیشل

- بچوں کی من بھاتی ریسپیز
- ڈزنی لینڈ کی سیر
- بچوں کا یوگا

20 چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سلیم پاریانی

88 شاہی قلعہ (فوڈ اسٹریٹ)

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

Happy Mother's Day

مدرز ڈے اسپیشل

ماؤں کا عالمی دن 10
ڈالڈا، ماؤں کے شانہ بشانہ 12
گھر آنگن کی معصوم کلی 16
مائیں اپنا خیال رکھیں 18
بچہ کیسا ہونا چاہئے 22
بچوں کا پلیٹر 24

مستقل سلسلے

اداریہ 8
کچھ کہنا ہے آپ سے 9
آج کیا پکائیں 32
ڈالڈا ایڈوائزری سروس 82
فلم اینڈ بک ریویو 94
افسانہ 96
ستاروں کی روشنی 98

یوم ممی 11

68 چلو بچوں ڈزنی لینڈ

ہیلتھ اینڈ بیوٹی

موسم سے کیا شکوہ 78
فریج 80

فوڈ ہی فوڈ

آلو من بھاتی سبزی 79
ٹرکی کھانے کی 84
آج پکے گی گھیا توری 86
دہی 92

لائف اسٹائل

کڈز کرافٹ 26
گھومیاں بنڑے تمہیں... 28
بچوں کی راجدھانی 72
بچوں کا یوگا 76
پیٹ شو 84

37 سینڈوچ ہاؤس

35 کڈز سمر پارٹی

بچوں کی من بھاتی ریسپیز

30 نومریٹنگ آرٹسٹ عائشہ بسیم

قیمت 105 روپے شمارہ نمبر 15 مئی 2012ء

اِداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اپریل کا شمارہ پسند کرنے پر ہم آپ کے نہایت شکر گزار ہیں۔ دن بھر میں موصول ہونے والی آپ کی فون کالز اور خطوط ہمیں بتاتے ہیں کہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں کتنے محتاط ہو گئے ہیں اور زیادہ سے زیادہ معلومات جاننا چاہتے ہیں۔

اس مرتبہ ایک اور تقسیم کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہیں اور اس موضوع کے بارے میں تو اب کسی کو بھی بتانے کی ضرورت نہیں رہی، کیونکہ ڈالڈا کے ساتھ سالہا سال سے مدرز ڈے مناتے ہوئے اب تو مئی کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی ہمارے قارئین کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرتبہ بھی ڈالڈا ملک کے تمام بڑے شہروں کے اسپتالوں میں نئی ماؤں کے ساتھ اور اسکولوں میں بچوں کے ساتھ بھرپور طریقے سے مدرز ڈے منا رہا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے اس شمارے میں ہم نے ان تراکیب کو بھی خاص طور پر شامل کیا ہے جو کوکنگ کے شوقین بچے یا بچیاں اپنی ماؤں کی مدد سے بنا سکیں اور مدرز ڈے پر اپنی ان خصوصی تراکیب سے اپنی ماؤں کو خوش کر سکیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سرورق

آلو کا روغنِ جوش

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

Dalda ADVISORY SERVICE

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
محرم حسن
سینئر پیج منیجر
مرزا فواد بیگ
مارکیٹنگ منیجر
علی وسیم
0300-2184864
ایسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور C -60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427 ، ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

صحت کا خزانہ.... بھرپور انتخاب ہے

سب سے پہلے تو آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتے کہ 'صحت کا خزانہ' دے کر ہمیں مفید معلومات بہم پہنچائیں۔ یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان ہر بار کسی ایک بیماری سے متعلق انٹرویو یا معلوماتی لیکچر دیا ہی کرتا تھا، لیکن اس بار بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کے امراض، غذا کی نالی، بچوں کی اعصابی بیماری آٹزم اور دیگر معلوماتی تحریریں پڑھ کر اچھا لگا۔ ہم یہ نسبتاً حتی الامکان حد تک محفوظ رکھیں گے کیونکہ اتنی بھرپور معلومات ایک جریدے میں یکجا کی ہوئی دستیاب نہیں ہوتیں۔ صحت کا خزانہ بھرپور انتخاب ہے۔ کوشش کیجئے گا کہ آئندہ بھی یہ معیار برقرار رہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کی ٹیم مبارکباد کی مستحق ہے۔

خالدہ حبیب... لاہور

سالنامہ کے بعد صحت کا خزانہ! واہ کمال ہوگیا

اللہ تبارک تعالیٰ آپ کو نظر بد سے محفوظ رکھے کیونکہ عام حالات میں یہ ممکن نہیں تھا ضخیم نمبر سالنامے کی صورت میں شائع کرنے کے بعد صحت کا خزانہ پیش کیا جاتا۔ آپ کی ٹیم کو مبارکباد اور حوصلہ افزائی کے جتنے کلمات ممکن ہو سکیں دیئے جانے چاہئیں۔ مجھے اس بار ڈاکٹر حضرات کے انٹرویوز رسالے کی جان لگے۔ اس کے علاوہ ریسپیز بہت اعلیٰ تھیں۔

لبنیٰ اسحاق... کراچی

سرورق پسند آیا

دیپے تو سالنامے کا سرورق نہایت عمدہ تھا مگر صحت کا خزانہ بھی پسند آیا۔ مضامین میں دلیہ کھائیں، پھنار، اسٹرابیری، مدر نیچر، کاسمیٹکس، آرتھومالیکیولر نظریہ، اوکی ناون ڈائٹ اور ڈاکٹروں کے انٹرویوز بہت بھائے۔ ڈالڈا صحت بخش غذائیت کا دوسرا نام اور فائٹو کیمیکلز بھی بے حد معلومات تھے۔ یہیں تک کی قیمت رسالے کی قیمت وصول ہوگئی۔

سمیرا انجم... ملتان

گھر کے پسے مصالحے، ڈالڈا کی جان

گھر کے پسے مصالحے ہنڈیا کی بڑھائیں رونق بہت دلچسپ اور معلوماتی مضمون تھا۔ ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹر سلیم برنی کا انٹرویو معلوماتی بھی تھا اور دلچسپ بھی۔ اسی طرح کارڈیولوجسٹ ڈاکٹر واجد حسین سے ملاقات بھی خوب رہی۔ آئیڈیل بلڈ پریشر بھی اسی ضمن میں دلچسپ اور فکر انگیز تحریر تھی۔ ماہر غذائیت اعلام علی مناسب کیلوریز، یوگا کے ساتھ ہوم جم، گھر اک بنے پیارا سا نگاں ہیں پینٹنگ اور ظلم و بک۔ ریویو پسند آئے۔

سونیا محمد... اسلام آباد

بڑیاں پلاؤ اور مٹن میسوری ہمیں بھائے

یوں تو رنگا رنگ اور خوش ذائقہ ریسپیز ہمیں ہمیشہ ہی بہت پسند آتی ہیں، لیکن اس مرتبہ بڑیاں پلاؤ اور مٹن میسوری ہماری سہیلی نے بہت ہی دل لگا کر بنائے اور ہم نے اپنی فیملی کے ساتھ خوب مزے اڑائے۔ بھئی اس بار ہم نے ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی پسندیدہ ڈشوں کی دعوت کی فرمائش جو کر دی تھی، لیکن ہمیں کنجوس مت سمجھئے گا۔ ہم نے اس ماہ اسے اور اس کے گھر والوں کو اپنے ہاں بلایا ہے اور ظاہر ہے ہمارا دسترخوان ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی نئی نئی تراکیب کو آزما کر ہی سجے گا۔ کیونکہ یکن اور ذائقے کا سنگھٹ اپنا تو ڈالڈا کا سیکرین ہی ہمیں سکھاتا ہے۔ اس کے لئے ہم آپ کے شکر گزار ہیں۔

خدیجہ خان... راولپنڈی

تحقیقاتی تحریریں خوب رہیں

ڈالڈا ایڈوائزری سروس مہیا کرنا اور نت نئے ذائقوں کا تعارف کروانا تو کوئی "ڈالڈا" سے سیکھے۔ آپ کے میگزین میں ہمیشہ ہمیں صحت مند زندگی گزارنے کے طور طریقے جاننے کا موقع ملتا ہے۔ صحت بخش غذا میں شامل اہم اور مفید اجزاء پر تحقیقاتی مضامین بالشبہ وقت کی ضرورت ہیں، شاعری کا سلسلہ رنگ سخن، ستاروں کی روشنی، ثناء اور سفینہ، میکیئے گھرے، جگمگاتے کرسٹلز، گلاس پینٹنگ، کاسمیٹکس جیسے مضامین کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رکھئے۔

نازیہ رمانی... حیدرآباد

درمیانی صفحات بھرپور معلومات پر مبنی تھے

جیسے ہی میگزین گھر آتا ہے میں سب سے پہلے ریسپیز کا بغور جائزہ لیتی ہوں اور اس کے بعد "آج کیا پکائیں" والا سیگمنٹ پڑھ کر کھانے کا مینیو ترتیب دیتی ہوں، کیونکہ جہاں ڈالڈا ہمیں صحت مند اور تندرست و توانا رہنے کے راز بتاتا ہے۔ وہاں آپ کا میگزین گھر داری کے ہر معاملے میں بھی ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس مرتبہ آپ نے صحت کے دن کو مدنظر رکھتے ہوئے بھرپور جریدہ بھی شائع کیا۔ جس میں آپ نے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپے کی صورت میں کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں جیسی مفید معلومات فراہم کر کے ہمارے علم میں اضافہ کیا تاکہ ہم سب اپنے گھرانے کا اچھی طرح خیال رکھ سکیں۔

نرگس حجاب... کوئٹہ

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجیے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

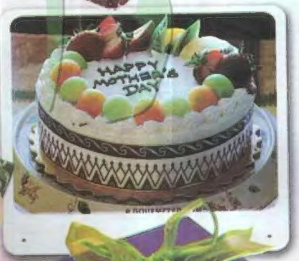
ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور تشکر کے ساتھ شائع کرے گا۔

ماؤں کا عالمی دِن

بچّے اپنی ماؤں اور مائیں بچّوں کو کیا تحائف دیں؟

ماؤں کا عالمی دن منانے کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ مختلف ادوار میں یہ دن منانے کی الگ الگ روایتیں ملتی ہیں۔ قدیم یونان میں یہ دن دیوتاؤں کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ عیسائیت کے ابتدائی زمانے میں ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یہ دن منایا جاتا تھا۔ بعد ازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔ ماؤں کے تہوار کو عالمی رنگ دینے والی موجد کیتھی کی اسکول ٹیچر میری ٹاڈس ساسین ہیں، جنہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی مخفہ بنیاد ڈالی تھی، بعد میں مس انا جاروس بھی مدرز ڈے کے فروغ میں سرگرم رہیں، یوں پہلا اور باقاعدہ مدرز ڈے انا کی ماں کے اعزاز میں منایا گیا۔ آج مئی کا دوسرا اتوار سال کا مقبول ترین دن بن چکا ہے۔ پاکستان میں بھی ماؤں کا عالمی دن انتہائی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے مختلف تقریبات اور سیمینارز منعقد ہوتے ہیں۔ ماں کو مدرز ڈے کارڈز، پھول، جیولری، بکس، مٹھائی اور تحفے تحائف دیئے جاتے ہیں۔ تو آیئے اس مدرز ڈے پر ہم بھی اپنی ماں کے دامن کو اپنی انمول محبتوں سے بھر دیں۔



یومِ مئی مبارک!

عزمِ مزدور ... کٹھن حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دیکھنے والی محنت کش خواتین کے نام!

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر میں کروڑوں محنت کش مظاہروں، ریلیوں اور اجتماعات میں ورکنگ کلاس کی قابلِ فخر جدوجہد اور 1886ء میں جنم لینے والی مزدور تحریک کو اپنی جانوں کا نذرانہ دینے والے شہداء کی قربانیوں کو خراجِ عقیدت پیش کریں گے۔ اس دن احتصالی قوتوں کے خاتمے کے لئے اپنی کاوشوں کو جاری رکھنے کا عہد بھی کریں گے۔

ممکن ہے ہماری کچھ بہنیں نہ جانتی ہوں کہ ٹریڈ یونین کا تصور کہاں سے آیا اور اس کے اغراض و مقاصد کیا ہوتے ہیں؟ دراصل ٹریڈ یونین کا تصور 18ویں صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا۔ جب ہزاروں افراد نے کھیتی باڑی کو چھوڑ کر کارخانوں میں کام کرنے کو ترجیح دی تھی مگر ان کی اجرتیں معمولی تھیں۔ اوقات کار خاصے طویل تھے اور کام کرنے کا ماحول صحت مندانہ بھی نہیں تھا۔ ادھر کارخانہ داروں کی اجارہ داری اور محنت کشوں کی کسمپرسی نے union کی ضرورت کو جنم دیا۔ جو اداروں مالکان کے ساتھ تنخواہ، بونس، اوور ٹائم اور طبی سہولتوں جیسی مدوں پر گفت و شنید کر کے باہمی معاہدہ کرنے کی مجاز ہوتی ہے جسے اجتماعی سودا کاری یعنی Collective Bargaining کہا جاتا ہے۔

پاکستان کے ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ 1967ء سے 1974ء تک کا دور اس کی ترقی کا شاندار دور کہا جاتا ہے۔

[illegible] ہوئیں۔ اسی عرصے میں کئی تاریخی دھرنے، ہڑتالیں اور [illegible] شروع ہوئیں۔ میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم کم ہی [illegible] تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں، خود ان میں ایک طبقہ ہونے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ سبھی جذبہ ان کی ہمت بڑھا گیا اور انہیں اپنی معیشت اور حالات خود بدلنے پر یقین آ گیا۔

1980ء تا 1990ء میں ٹریڈ یونین انحطاط کا شکار ہوئی۔ اس کی وجوہات میں نئی مالیاتی پالیسیاں مثلاً نجکاری، ڈاؤن سائزنگ اور فری مارکیٹ اکانومی تھی مگر ساتھ ہی ساتھ بعض یونین لیڈروں کی بدعنوانی اور کوتاہ اندیشی جیسے رویے بھی اہم اسباب ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج work force کا صرف 3% ٹریڈ یونین سے وابستہ ہے جس میں محنت کش خواتین کی تعداد 0.09% ہے۔

IMF، ورلڈ بینک اور ملٹی نیشنل کارپوریشنز کی کھلی منڈی کی تجارت نے مزدور ورک فورس کی ہیئت بدل دی ہے۔ چین، انڈونیشیا، سری لنکا، فلپائن اور کسی حد تک پاکستان اور لاطینی امریکا میں فری ٹریڈ زون قائم کئے گئے جنہیں مقامی قوانین محنت سے مکمل طور پر مستثنیٰ قرار دیا گیا۔ زیادہ سے زیادہ نفع اور محدود پیداواری اخراجات کے حصول کے لئے کئی صنعتیں ان ملکوں میں منتقل کی گئیں جہاں افرادی قوت اور خام مال دونوں ہو سکتے تھے۔ یوں مقامی صنعتیں فروغ نہ پا سکیں۔

کئی اداروں نے ٹھیکیداری نظام کو تقویت دے کر جھوٹے صنعتی یونٹوں اور گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کی، جس سے غیر رسمی شعبہ تیزی سے پھیلا مگر اس پر قوانین محنت کا اطلاق نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس وقت پوری دنیا میں 70% محنت کش غیر رسمی شعبے سے منسلک ہیں، جن میں اکثریت خواتین کی ہے۔ جو بنیادی حقوق سے یکسر محروم اور انتہائی پسماندہ حالات میں کام کرنے پر مجبور ہیں، ان کی مستقل ملازمت نہ ہونے کے برابر ہے۔ ان میں اکثر خواتین کے عارضی، seasonal اور کنٹریکٹ پر کام کر رہی ہیں۔ انہیں ملازمت کا تحفظ، سوشل سیکورٹی اور تنظیم سازی کے حقوق حاصل نہیں۔

پاکستان میں ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق 10 ملین خواتین Home based workers ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو ایک زبردست دھچکا لگایا۔ وہاں پاکستان کے مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ دہشت گردی کے خلاف جنگ میں پاکستان فرنٹ اسٹیٹ تھا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ پورا ملک حالتِ جنگ میں آ گیا اور جنگ پر اٹھنے والے اخراجات 484 بلین روپوں سے بڑھ کر 678 بلین ہو گئے۔

ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بیروزگار ہوئے اور مہنگائی کے عفریت نے آبادی کے بڑے طبقے کو دو وقت کی روٹی سے بھی محروم کر دیا۔ اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں 200 سے 300 فیصدی اضافے نے زندگی معیشت کا منظر نامہ ہی بدل کر رکھ دیا۔ غربت کی لکیر کے نیچے بننے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔

دوسری جانب توانائی کے بحران نے میٹرو پولیٹن کی صلاحیت کو بھی متاثر کر دیا۔ پچھلے دو برسوں میں بجلی کی عدم دستیابی کی وجہ سے 400 سے زائد ٹیکسٹائل یونٹ بند ہو گئے۔ مقتدر حلقوں کی جانب سے الزامات اور جوابی الزامات کا کھیل جاری ہے۔

حالات کتنے ہی دگرگوں اور تاریک کیوں نہ ہوں، روشنی کی طرف قدم بڑھانا بھی تاریکی کا محرک ہوتا ہے۔ ایسی صورتحال میں گھریلو معیشت بہتر بنانے، چار دیوار کو پاؤں پھیلانے اور اپنا وژن بہتر بنانا خواتین ہی کی ذمہ داری ہے۔ مایوسی، ناکامی اور کفالت کا شکار ہونے کے بجائے حوصلہ مندی اور بہتر حکمت عملی اپنا کر لائحہ عمل طے کرنے کی ضرورت ہے۔

> حالات کتنے ہی دگرگوں اور تاریک کیوں نہ ہوں، روشنی کی طرف قدم بڑھانا بھی تاریکی ہی کا محرک ہوتا ہے

خواتین کہتی ہیں کہ ہم بااختیار کہاں، ہم تو مردوں کے معاشرے میں رہتی ہیں اور ٹریڈ یونینوں پر بھی مردانہ تسلط قائم ہے لیکن اگر مزدور خواتین قیادت میں آنا چاہیں تو خواتین کے ایشوز کو ایجنڈے میں شامل ہوتے دیکھیں گے۔

ایک یونین ہی کیا گھر میں بھی اگر صنفی برابری اور انصاف کو اہمیت نہ دی تو زندگی توازن سے نہیں گزرنے پاتی۔ اسی طرح محنت کش خواتین کو تربیت اور ترقی کے تمام مواقع دیتے ہوئے یونینز اور ورکرز تنظیموں میں خواتین کی فیصلہ سازی میں شمولیت کے بغیر ترقی ناممکن ہے۔ مزدور خوشحال ہوں گے تو ہی ملک ترقی کرے گا۔ محنت کش خواتین کو مناد پرست عناصر کے استحصال سے خود کو بچانا ہوگا۔ یہ عناصر کرپشن، اخلاقی پستی اور ذاتی نام و نمود کے باعث مزدور تحریک کے کاز کو تہہ بالا کر دیتے ہیں۔ ورکنگ کلاس کی خواتین کو یہ چالبازیاں بھی بھونک کر پہچاننی پڑے گی۔ یہ یومِ مئی بھی دشوار ترین ہے لیکن آس اور خوشحالی کا خواب دیکھنے والی آنکھیں روشن ہونی چاہئیں تب ہی تو ہم کہتے ہیں یومِ مئی مبارک!

ہنرمند گھریلو خواتین کے بنا سود قرضے کی اسکیم

ڈائریکٹر سینٹر آف ایکسلینس فار ویمنز اسٹڈیز و پالی، انجمن ترقی نسواں (کراچی) پروفیسر ڈاکٹر نسرین اسلم شاہ وارا کین کی زیرِ نگرانی ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کے لئے شہر کے مخیر حضرات کے فراہم کئے گئے عطیات سے سیلف ایمپلائمنٹ ڈیولپمنٹ فنڈ قائم کیا گیا ہے۔ یہ عطیات ہوم بیسڈ ویمن ورکرز قرضے کی شکل میں فراہم کئے جائیں گے جو کہ بنا سود ہوں گے۔ قرضے کی رقم دس ہزار روپے تک ہوگی۔ کوشش کی جاری ہے کہ ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کو کاروبار بہتر اور مضبوط کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ قرضے دیئے جائیں اور آسان شرائط پر دیئے جائیں۔ قرعہ اندازی کے ذریعہ منتخب کی جانے والی خواتین کو گزشتہ عید الفطر سے قرضوں کا باقاعدہ اجراء کیا گیا ہے اور پروفیسر ڈاکٹر نسرین اسلم شاہ کا کہنا ہے کہ یہ سیلف ایمپلائمنٹ فنڈ گرامین بینک بنگلہ دیش اور مائیکرو فنانس بینک کی طرز پر مضبوط بنانے کی کوشش کی جاری ہے۔ انہوں نے شہر کے مخیر حضرات سے درخواست کی ہے کہ وہ ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کی بہتری کے لئے تعاون جاری رکھیں۔

Happy Mother's Day

ڈالڈا

ماؤں کے شانہ بشانہ غذائیت کی مُستند رِوایت

ڈالڈا ماما تجربہ اخلوص کے اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی فراہمی کو یقینی بنانے میں شب و روز مصروفِ عمل ہے۔ جدید طرزِ زندگی اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی ڈالڈا کی مصنوعات کی شاندار رینج ہر دور میں صارفین کی اولین پسند رہی ہے۔ یہ نام کئی نسلوں کی صحت مند نشوونما میں ماؤں کے شانہ بشانہ غذائیت اور لذّت کی مستند روایت بن چکا ہے۔ نئی نسل میں صحت کا شعور اجاگر کرنا اور بچوں کو ابتداء ہی سے متوازن خوراک کی فراہمی بے حد اہم موضوعات ہیں۔ اس سلسلے میں ماہرین غذائیت متوازن خوراک کے استعمال کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ چند مخصوص پسندیدہ اشیاء کا مسلسل استعمال بعض انواع کی غذائیت فراہم کرنے کے علاوہ بعض کی قلت پیدا کرنے کا سبب بھی بنتا ہے، لہٰذا خوراک کے انتخاب میں محض پسند اور سہولت پر اکتفا کرنا کافی نہیں ہوتا بلکہ ضروری غذائی اجزاء کا مطلوبہ مقدار میں استعمال جسمانی نشوونما اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ناگزیر ہے۔ ان میں کاربوہائیڈریٹس، آلو، چاول، گندم اور دیگر اناج سے حاصل ہوتے ہیں۔ فیٹس توانائی فراہم کرتے ہیں اور ان میں چکنائی میں حل پذیر وٹامن بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان کے انتخاب میں صحت بخش فیٹس کے استعمال کو ترجیح دینا بہت ضروری ہے، یہ ہمیں مختلف کوکنگ آئلز جیسے اولیو، کنولا، سن فلاور اور سویابین کے تیلوں اور اخروٹ، بادام اور مونگ پھلی جیسے میوہ جات سے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء بھی ان کی فراہمی کا ذریعہ ہیں۔

معدنیات ہمارے مسلز اور ہڈیوں کی صحت اور نشوونما میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ کسی قدر کم مقدار میں درکار ہوتے ہیں لیکن وٹامن جو صحت کے لئے ضروری ہیں ان سے زیادہ اہم ہوتے ہیں۔ ان میں آئرن، کیلشیم، سوڈیم اور آیوڈین نمایاں ہیں۔

فائبر پھلوں، سبزیوں اور بھوسی (Bran) سے حاصل ہوتا ہے۔ آنتوں میں اس کی موجودگی نظامِ ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

پروٹین نشوونما اور صحت کی بقاء کے لئے ضروری ہیں۔ انڈہ، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، بیجوں والی سبزیاں جیسے سیم لوبیا اور دالیں ان کے حصول کا ذریعہ ہیں، لہٰذا مناسب مقدار میں انہیں روزمرہ خوراک میں شامل کرنا متوازن خوراک کا استعمال کہلاتا ہے۔ خواہ بیماریوں کے خلاف مضبوط قوتِ مدافعت کی اہمیت کا سوال ہو یا پھر برق رفتار طرزِ زندگی اور مسابقت کے دور میں ہر قدم پر کامیابی کے حصول کی لگن، ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے تندرست رہیں اور زندگی بھر کامیابیاں ان کے قدم چومیں۔ ہونہار اور تندرست و توانا بچوں کی پرورش اور انہیں تعلیم و تربیت کے زیور سے آراستہ کرنے کے لئے ماں کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ گھریلو ذمہ داریوں سے عہدہ برا ہونے کے ساتھ ساتھ مناسب آرام اور ضرورت پڑنے پر مستند معالج سے رجوع کرنا خواتین کے لئے بھی ناگزیر ہے۔ وقت، توانائی اور قابلیت کا اپنے خاندان اور اولاد کی خوشیوں کی خاطر صرف کیا جانا نہ صرف بالکل بجا ہے بلکہ یہ ماں کی شخصیت کا حسن بھی ہے، لیکن صحت سے متعلق مسائل کو نظر انداز کر دینا کسی بھی صورت دانشمندی میں شمار نہیں ہوتا۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے اردگرد ماں کی شکل میں رونق افروز یہ روشنی اور خوبصورتی قائم و دائم رہے اور ہماری نسلیں تابناک مستقبل کی جانب گامزن رہیں تو خواتین میں صحت اور حفظانِ صحت کا شعور بیدار کرنا ہوگا۔ کامیابی اور خوشحالی کے سفر میں ڈالڈا آپ کے ساتھ ہے۔

گھر آنگن میں معصوم کلی کی آمد

نئی مائیں کس قسم کی تیاری کریں؟

سحر حسن

بچے کی پیدائش سے پہلے تک آپ کی زندگی ذمے داریوں سے بھرپور نہیں ہوتی۔ آپ کا کھانا پینا، اٹھنا بیٹھنا، سفر کرنا مطلب یہ کہ آپ اپنی زندگی گزارنے کے معاملے میں آزاد ہوتی ہیں، لیکن اس کے برخلاف جیسے ہی آپ کی راحت بھری میں ننھے مہمان کی آمد ہوتی ہے آپ کو ایسا لگتا ہے اب آپ اپنے موڈ کے حساب سے نہیں چل پائیں گی اور واقعی یہ حقیقت بھی ہے کہ اب تو آپ کو اپنا آرام، چین سکون، آسائشات کی قربانی دینا ہی پڑے گی، کیونکہ کائنات کی سب سے انمول نعمت آپ کی گود میں ہے اور آپ کو اپنی ساری توانائیاں اس معصوم کو پالنے پوسنے کے نام وقف کرنی ہیں۔

کیریئر ویمن کی اکثریت خصوصاً جب پہلی بار ماں بننے جا رہی ہوتی ہیں تو انہیں تیاری کرنا پڑتی ہے کہ وہ بچے کی پیدائش کے بعد بحیثیت ایک ماں نومولود کا لمحہ بہ لمحہ خیال کیسے رکھ سکیں گی۔ اس معاملے میں وہ سینئر ماؤں سے مشورے لیتی ہیں کہ بچے کی صحت و تندرستی کے لئے انہیں کیا کرنا چاہئے؟ یہاں ایک اور بات انتہائی غور طلب ہے کہ اس دنیا میں آنے والے ہر بچے کے سونے، جاگنے اور فیڈنگ کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس لئے نئی مائیں جب تک اپنے بچے کے طور طریقوں کی جانچ پڑتال نہیں کریں گی ان کی نیند پوری نہیں ہوگی، انہیں تھکاوٹ سے بھی دوچار ہونا پڑے گا، لیکن آہستہ آہستہ آپ کو اپنی شہزادی یا شہزادے کے بارے میں تجربات، جاگنے کے اور اس کے سونے جاگنے کے اوقات کار کی ترتیب کسی حد تک واضح ہونے لگے گی۔

پہلے چند ہفتوں میں آپ کو اپنے نوزائیدہ بچے کو سنبھالنے کے لئے اپنے خاندان کے افراد کی مدد کی ضرورت ہوگی، لیکن اگر آپ مشترکہ خاندانی نظام کے تحت زندگی نہیں گزار رہی ہیں تو پھر آپ کو روزانہ کے کاموں کی منصوبہ بندی اور ذمے داریاں نبھانے کے لئے اپنے خاوند کا تعاون درکار ہوگا۔ مقصد یہ ہے کہ میاں بیوی دونوں میں سے کوئی ایک اچھی طرح آرام کرے اور دوسرا بچے کا خیال رکھے، اس طرح زندگی سہل ہو جائے گی۔ یہاں ہم چند اہم اور بنیادی باتوں کا ذکر کر رہے ہیں۔ جن کی مدد سے آپ زندگی کے اس مرحلے میں اپنے روزمرّہ کے معمولات کو بہتر انداز میں ترتیب دے سکیں گے۔

> چند بنیادی کاموں سے پہلے ہی نمٹنا ضروری ہے، کیونکہ بہت سی خواتین دوران زچگی ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہیں

سونے کا طریقۂ کار

نومولود بچے عام طور پر 24 گھنٹے میں 16 سے 17 گھنٹے سوتے ہیں۔ اگرچہ وہ ایک وقت میں دو چار گھنٹے سے زیادہ نہیں بلکہ وقفے وقفے سے سوتے ہیں۔ بے ترتیبی کے باعث مائیں نیند پوری نہیں کر پاتیں اور مدد رجہ تھکاوٹ کا شکار رہنے لگتی ہیں، طبیعت نڈھال رہتی ہے، بیزاری نظر آتی ہے۔ جیسے ہی بچہ سونے کے لئے پر تولنے لگے آپ بھی اس کے ساتھ سونے کی کوشش کریں۔ بچہ تھکا تھکا لگے، آنکھیں مسل رہا ہو، اپنے کان کھینچنے لگے تو اس قسم کے اشاروں سے جان لیجئے کہ اب وہ سونے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے بچے کے سونے کے مخصوص طریقہ کار کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ پھر بچے کے لئے سونے کے ایک مقررہ وقت کا تعین کر کے اس پر عمل درآمد کرنے میں آسانی ہوگی۔ دن کے وقت بچے کو جگانے کی کوشش کیجئے۔ ایسی سرگرمیوں کا اہتمام کیجئے تاکہ وہ جاگتا رہے۔ مثلاً کپڑے تبدیل کروانے، اپنی جانب اس کی توجہ مبذول کروانے چھیڑنا بجانے سے آپ دن کے دوران اسے جگا سکتی ہیں۔ اس طرح رات میں سونے کے گھنٹے بڑھائے جا سکتے ہیں۔

فیڈنگ

اس میں کوئی شک نہیں کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ماں کا اپنے بچے کو دودھ پلانا، ماں کی صحت کے لئے بھی بہت اچھا ہے۔ نئی ماؤں کو اکثر ابتدائی دنوں میں اپنے بچے کو دودھ پلانا مشکل لگتا ہے، البتہ مسلسل کوششوں سے یہ کام ہی ماں کے لئے آسان ہونے لگے گا۔ دودھ پلانے کی درست تکنیک کے بارے میں آپ کو خاندان کی بڑی عورتوں سے بہت سے مشورے ملیں گے، لیکن آپ اپنی لیڈی ڈاکٹر سے بھی اس سلسلے میں رہنمائی لے سکتی ہیں کہ ذاتی طور پر آپ کے لئے کیا بہتر ہے؟

عمومی صحت

اگر آپ اپنے بچے کی اچھی صحت کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں تو باقاعدگی کے ساتھ بچے کو معالج کے ہاں لے جایا جائے، اس کے چیک اپ اور ویکسینیشن کے شیڈول پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اسے صاف ستھرا رکھیں روزانہ غسل دیں، لیکن اگر وہ بیمار ہے اور ٹھنڈ لگ جانے کا اندیشہ لاحق ہے تو نیم گرم پانی میں نرم تولیہ گیلا کر کے اس کے جسم کو پونچھ کر فوراً خشک کر لیا جائے۔ کپڑے گیلے ہو جانے کی صورت میں فوری طور پر ڈائپر تبدیل کیجئے، ناخن تراشئے، کوشش کریں کہ جو بھی آپ کے بچے کو چھوتا ہو اس کے ہاتھ اچھی طرح سے دُھلے ہوئے ہوں۔

رونا چلانا

بچے کے رونے چلانے کی آواز آپ کے اعصابی نظام کے لئے ایک عجیب سا تجربہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ ابتداء میں آپ کو سمجھ میں نہیں آئے گا کہ اسے چپ کروانے کے لئے کیا کیا جائے؟ آپ اسے اس پریشانی سے نکالنے کی کوشش کرنا چاہیں گی کہ وہ کسی طرح سے اس بے سکونی سے باہر آ جائے۔ نئی مائیں اکثر گھبرا جاتی ہیں کہ آخر ان کا بچہ فوری طور پر رونا بند کیوں نہیں کر دیتا۔ آپ کو یہ بات اپنے ذہن میں بٹھا لینی چاہئے کہ رونا، چلانا بچے کا ایک قدرتی رویہ ہے اور یہ کوئی انہونی بات نہیں ہے، بچے ایسے ہی روتے ہیں۔ آپ کو بعض وجوہات پر غور کرنا ہوگا کہیں آپ کا بچہ نیند کی کمی، دودھ پلانے میں تاخیر، کان میں درد، ڈائپر گیلا ہونے، جلد پر سرخ چکتے پڑنے یا Colic کی وجہ سے تو نہیں رو رہا؟ اپنے بچے کی ضروریات کا خیال رکھنے کے لئے آپ کو خاصا چلکدار طرز عمل اپنانا ہوگا۔ دراصل یہی وہ وقت ہے جو کل یادگار بن جائے گا، اس لئے بچے کے ساتھ گزرے ہر لمحے سے لطف اندوز ہوں اور یادوں کی البم کے ہر منظر کو خوش آمدید کہیں۔

تیار ہو جائیے!

نئے بچے کی آمد ہر ماں کے لئے زندگی کی سب سے بڑی خوشی ہے۔ آپ کو گھر کے کام کاج اور ذمے داریوں کے ساتھ ایک اور نئی ذمے داری قبول کرنا ہوتی ہے۔ ایک ننھا منا سا وجود آپ کا دامن ہی خوشیوں سے بھرنے آ رہا ہے، وہیں کام کا بوجھ بھی بڑھے گا۔ آپ کو ابھی سے بچے کے کپڑوں اور ضروریات زندگی کی ہر چیز کا بندوبست کرنا ہے۔

پہلی مرتبہ ماں بننے جا رہی ہیں یا چوتھی مرتبہ، چند بنیادی کاموں سے پہلے ہی سے نمٹنا ضروری ہے کیونکہ بہت سی خواتین دورانِ زچگی ذہنی دباؤ اور Post natalblues کا شکار ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ ذہنی و جسمانی طور پر گھر کی مزید ذمے داریاں نبھانے کے لئے تیار نہیں ہوتیں۔ اس سلسلے میں ہارمونز بھی ان کی مدد نہیں کر رہے ہوتے۔

گھر کی مکمل صفائی کر لیجئے

ہو سکتے ہیں آپ نے اوپر سے نیچے تک گھر کی صفائی کے بارے میں ترجیحی بنیادوں پر غور نہ کیا ہو اور دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران آپ گھر کی بے ترتیبی سے چھٹکارا حاصل کر سکتی ہیں۔ اپنے گھر کے ہر کمرے کا تنقیدی نگاہوں سے جائزہ لیجئے اور اگر قالین، پردے، چادریں اور دوسرے کپڑے دھلائی کا تقاضا کر رہے ہیں تو یہ کام کر لیجئے۔ اپنے باتھ روم، کیبنٹس اور دروازوں کو بھی صاف کر لیجئے، کیونکہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ گھر کے بہت سے کاموں کو کرنے کی مہلت نہیں ملے گی۔ آپ کا سونا، جاگنا وقت آپ کے اختیار میں نہیں رہے گا اور ہاں اپنے کمرے میں لگے مکھی پرانی دھول، جالے اور دروازوں کے کونوں پر لٹکتے ہوئے جالے اچھی طرح صاف کر لیجئے، کیونکہ یہ آپ کے بچے کی صحت کے لئے اچھے نہیں ہیں۔

بچے کی اشیاء کے لئے گنجائش نکالیں

اگر آپ کو drawers کی ضرورت تو لازمی ہوگی بچے کا سامان رکھنے کے لئے تاکہ آپ کو بعد میں دوڑنا نہ پڑیں۔ نئے مہمان کے لئے خریداری سے پہلے ایک فہرست تیار کر لیجئے۔ جیسے ضروری چیزیں کم از کم چار مہینے کے لئے خرید کر رکھ لیجئے، کیونکہ بچے کی دیکھ بھال، دودھ پلانے، ڈائپرز تبدیل کرنے اور دیگر گھریلو کام کاج نمٹانے ہی مشکل ہو جائیں گے۔ خریداری کے لئے وقت نکالنا ممکن نہیں رہے گا۔ جیسے ہی بچہ گھر آئے گا، مبارک باد دینے آنے والے مہمانوں کی خاطر مدارت کا سلسلہ بھی چلے پڑے گا۔ ایسے میں کوئی بھی آپ سے لذیذ پکوانوں کا مطالبہ تو نہیں کرے گا، مگر آپ کو مہمان کے سامنے چائے کی ٹرالی میں کچھ Goodies تو پیش کرنا ہوں گی اس لئے ہر طرح کی تیاری پہلے سے کر کے رکھئے۔

اسپتال جانے کے لئے تیاری کیجئے

آٹھواں مہینہ آتے ہی اسپتال جانے کے لئے دو بیگز تیار کر لیجئے۔ ایک میں آپ کا اور دوسرے میں بچے کا سامان رکھ لیجئے تاکہ بوقت ضرورت بچے کا سامان اسپتال کی نرس یا رشتے داروں کے حوالے کر دیا جائے جو کہ اس کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔ اپنا بیگ بناتے ہوئے نوزائیدہ پیٹ، برش، کچھ ذاتی اشیاء مثلاً، کپڑے، تولیہ، آرام دہ جوتے، صابن اور شیمپو وغیرہ یاد رکھیں۔ جبکہ بچے کے بیگ میں اس کے کپڑے، bib، ڈائپر وغیرہ کے کم از کم تین سیٹ ضرور رکھیں۔ اسے لپیٹنے کا کپڑا، دودھ کی بوتل، صابن، بے بی لوشن، پاؤڈر، تولیے بھی ضروری ہیں۔ یہ تمام سامان پیک کر کے رکھ لیجئے تاکہ نویں مہینے میں آپ کو پریشانی نہ ہو۔

نئی ماؤں کو پہلے چند ہفتوں میں نوزائیدہ بچے کو سنبھالنے کے لئے اپنے خاندان کے افراد کی مدد کی ضرورت ہوگی

بچے کی پیدائش ایک عورت کی زندگی کا سب سے زیادہ اہم اور خوشی کا موقع ہوتا ہے، اس لئے اپنی تیاری مکمل کر لیجئے تاکہ پرسکون رہ کر زچگی کو پُرلطف انداز سے محسوس کر سکیں۔

فریزر، فریج اور پینٹری بھر لیجئے

خاندان بھر کے لئے پیشگی کھانا پکا کر رکھ دیجئے، کیونکہ ابتدائی دنوں میں لمحہ بہ لمحہ نوزائیدہ بچے کا خیال رکھنا پڑتا ہے، آپ کو کھانا پکانے کا وقت ہی نہیں ملے گا۔ اس لئے ابھی سے آئندہ کی منصوبہ بندی کر لیجئے۔ کباب تیار کر کے فریز کر لیجئے، دال اور سبزیاں ابال کر رکھ لیجئے تاکہ جھٹ پٹ تیار کی جا سکیں۔ اسی طرح لہسن ادرک، روز مرہ استعمال کئے جانے والے مصالحے اور چٹنیاں پیس کر اسٹاک کر لیجئے۔ چائے، جام، دلیہ، آٹا، چاول، چینی

مائیں اپنا بھی خیال رکھیں

نفسیاتی الجھنوں کو شدید بیماریاں کیوں بننے دیں؟

اُمِّ حیا فاروقی

یوں تو زندگی کے روشن پہلوؤں پر ہی سب کی نظر ہوتی ہے۔ ذہنی صحت مندی کی دلیل بھی یہی دی جاتی ہے لیکن ہر عمل کا ردعمل بھی ہوتا ہے۔ زچگی کے بعد عورت کا ڈپریشن بڑھ جانا کچھ خلاف معمول نہیں۔ لیکن عام لوگ اسے محض کا شعرادانہ کرنا اور خودغرضی جیسے الزامات دے کر زچہ کی مشکلات مزید بڑھا دیتے ہیں۔ مائیں خود بھی حیران ہوتی ہیں کہ 9 ماہ تک وہ جس بچے کی آواز اور وجود سننا اور دیکھنا چاہتی تھیں اب ان کی گود میں یہ معصوم وجود موجود بھی ہے تو پھر ڈپریشن کیسا؟ مگر طبیعت کی اداسی ہے کہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ معاشرتی دباؤ کہتا ہے: ''تم میں اچھی ماں بننے کی صلاحیت ہی نہیں'' مگر حقیقتاً ان عورتوں کی ممتا میں کوئی نقص ہوتا ہے نہ رویے میں، بلکہ وہ ایک نفسیاتی اور ذہنی عارضے میں مبتلا ہوتی ہیں۔ وہ اور ہمارا سماج اپنی لاعلمی یا ناواقفیت کی بنا پر علاج کی ضرورت محسوس کیے بغیر اس تکلیف کو برداشت کرتا رہتا ہے اور اس صورت میں برسوں تک یہ بیماری قائم رہ سکتی ہے مگر کچھ عورتیں بہت جلد سنبھل بھی جاتی ہیں۔ قوت ارادی اور عمومی صحت کی کمزوریاں اعصابی الجھنوں میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

شہر تو سائیں سائیں نہیں کرتا پھر دل کیوں اداس ہے؟

نفسیات میں اداسی ذہنی الجھن کی نمایاں علامت ہے۔ مریضہ ناخوش رہنے لگی ہے۔ سیلفی کی بہت کوشش کرتی ہے مگر ناکام رہتی ہے بچے کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں دل بہلانے کی کوشش بھی کرتی ہے مگر بہت جلد اس مصروفیت سے دل اچاٹ ہو جاتا ہے۔ اپنی بھی غذا کا خیال نہیں رکھ سکتی اور اسے ہر دم بستر کا قریب کوئی مہرباں اور ہمدرد ہستی چاہیے۔

چڑچڑاپن

شوہر اب ہوتا ہے۔ ماں نہیں ہوتا اس لئے بہت سے چھوٹے چھوٹے مگر اہم امور پر ماں ہی کی توجہ درکار ہوتی ہے۔ شوہر کسی جسمانی ایمرجنسی کے گزرے بغیر نومولود بچے کی پیدائش پر نہال ہوتا ہے۔ ماں کو اپنی صحت کی فکر بھی دامنگیر ہوتی ہے۔ وہ تھکن اور کمزوری کا شکار بھی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر وہ کم یا ناقص غذا استعمال کرے، عمومی صحت اچھی نہ ہو اور دیگر مسائل بھی موجود ہوں تو چڑچڑاپن رد عمل کی صورت میں ظاہر ہو کر ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔

بے خوابی

مریضہ شدید تھکن کے باوجود جب بستر پر سونے کے لیے لیٹتی ہے تو نیند نہیں آتی یا صبح سویرے بچے بھوک کے باعث اسے جگا دیتا ہے۔ یہ طے ہے کہ پیدائش کے بعد ماؤں کے معمولات میں بے پناہ تبدیلی آتی ہے۔ اگر وہ اپنے اوقات کار اور آرام میں منظم نہیں رہتی تو شکایات پیدا ہوتی ہیں اور وہ خود بھی اپنے ماحول سے مطابقت نہیں رکھ پاتی

بچے سے گھبراہٹ

یہ دراصل شدید نوعیت کی ذمہ داری کا احساس بھی ہے کہ کہیں بچے کی طبیعت نہ خراب ہو جائے، اس کے گلے میں کوئی چیز نہ پھنس جائے، وہ گر نہ جائے، اسے بخار نہ آ جائے اور مائیں بچے سے خوفزدہ ہو کر اپنی بھوک پیاس نیند سب کچھ ختم کرنے لگتی ہیں۔ اگر اس وقت شوہر یا سسرالی عزیز مریضہ کی دیکھ بھال نہ کریں یا امور زندگی نبھانے کے لئے زندگی کو متوازن نہ کریں تو ایسی مائیں خود کو ناکامل تصور کرتے کرتے ذہنی بیماری پال لیتی ہیں۔ ایسی بہت سی مائیں آپ نے دیکھی ہوں گی جو چائلڈ اسپیشلسٹ بدلتی رہتی ہیں۔ وہ ہر وقت چیک کرتی رہتی ہیں کہ ان کے بچے کا وزن یا قد کیوں نہیں بڑھ رہا۔ وہ چپ چاپ کیوں رہتا ہے یا وہ کھانا کیوں کم کھاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

پرپیرل سائیکوسس

یہ بعد از زچگی ہونے والی ایک نفسیاتی بیماری ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد چند ہفتے کے اندر اندر ہو سکتی ہے۔ سٹرائڈ کے تدکروں میں بھی اس بیماری کا ذکر ملتا ہے۔ دراصل یہ ہارمونز کی وہ تبدیلیاں ہیں جو بچے کی ولادت سے کچھ دیر پہلے اور بعد میں پیدا ہوتی ہیں مگر اس کی اصل وجہ ماہرین معلوم نہیں کر سکے۔ خوش قسمتی سے یہ بیماری پانچ سو بچوں میں کسی ایک کی ماں کو لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر خاندان میں یہ عارضہ موجود ہو تو امکان غالب ہے کہ اس کا شکار ہوا جا سکتا ہے۔ اس کا علاج کوئی کو لوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ مل جل کر کر سکتے ہیں مثلاً مسلسل بیٹھا جا سکتے رہنا، لوگوں سے تعلق ختم کر لینا، معمولی صورت حال پر چراغ پا ہو جانا یا شدید بے چینی کا اظہار کرتے رہنا یہ ایسے عارضے نہیں کہ میڈیکل سائنس اور نفسیات مریضہ کے ذہن میں گلی ہوئی گرہیں کھول دے۔ عام طور پر بچہ پیدا ہو جانے کے بعد خاندان بچے پر زیادہ دھیان رہنے لگتا ہے ماں کی صحت پہلی ترجیح نہیں رہتی لیکن اگر ماں اور بچہ دونوں ہی ترجیح بن جائیں تو یہ بیماری لاحق ہونے کا جواز نہیں رہتا۔

میٹا Mania

یہ ایک طرح کے جنون کی بیماری ہے۔ ایسی ماں خود کو سب سے صاحب اختیار اور طاقتور سمجھنے لگتی ہے۔ وہ سمجھتی ہے کہ قدرت نے اسے ماں بنا کے بہت افضل تو کر دیا ہے لہٰذا اب اسے نہ تو اپنے آرام کی ضرورت ہے نہ کھانے پینے کا دھیان رکھنے کی، وہ صرف بچے کا خیال رکھتی ہے اور شوہر یا والدین اسے نارمل زندگی کی طرف بلائیں تو اس کا غصہ بڑھ جاتا ہے۔ تصویر کا ایک رخ اس کی مثبت خیال کی وطار کرتا ہے مگر دوسری طرف اسے اور بچے کی صحت اور جان کو خطرہ بھی لاحق ہوتا ہے۔ اس کا مزاج بغیر کسی وجہ سے انتہائی خوش کن ہوتا ہے مگر اس کا بچہ بیمار ہو جائے تو وہ اس کا خیال بھی نہیں رکھ پاتی۔

> کہیں بچے کی طبیعت نہ خراب ہو جائے، اِس بات سے خوفزدہ نئی مائیں اپنی بھوک پیاس نیند ختم کر دیتی ہیں

ڈپریشن

یہ لفظ بہت عام ہو گیا ہے مگر کیا عام رویوں کے پس منظر میں کچھ خاص عوامل موجود نہیں ہوتے، یقیناً ہوتے ہیں۔ جو مائیں کام کرنے کی لگن کھو دیں یا بہت محسوس کریں وہ جسمانی عارضوں کے ساتھ ساتھ نفسیاتی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اپنے آپ کو متقیر گناہ گار وہ برائیں سمجھتے سمجھتے ایک وقت میں خودکشی بھی کر سکتی ہیں۔ اس لئے فوری طور پر حالات میں تبدیلی لانا، صحت کی دیکھ بھال کرنا اور فوری نگہداشت کروانا ضروری ہوتا ہے۔

شیزوفرینیا

کانوں میں مختلف آوازوں کا آنے لگنا، بچے یا کسی عزیز سے جڑے واقعے کا ذکر کرتے رہنا، بچے کو کبھی ولی، پیغمبر اور کبھی شیطان سمجھنا اور خود کو جسمانی اذیت دینا اور مشکل تر شخصیت بنتے چلے جانا ذہنی بیماریوں کی نشانیاں ہیں۔

نتیجہ پھر یہی نکلتا ہے کہ ہمیں ہر حال زندگی کا روشن رخ دیکھنا چاہئے۔ ایسی تمام ماؤں کو ان تشویشی زندگیوں میں بحالی کے لیے سماجی رویوں کو بدلنا چاہئے۔ ہمارے یہاں یا تو زچگی کے بعد عورت کو کھانے پلانے پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے یا پھر اسے تنہا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ کسی بھی خاندان کے پھیلاؤ میں بچے کا کردار نمایاں اہمیت رکھتا ہے۔ اطمینان بھری خوشحال زندگی کے لیے کروڑوں روپے کی سرمایہ کاری نہیں کرنی پڑتی۔ دو بول محبت کے کافی ہوا کرتے ہیں، جو عورت نو ماہ بعد اپنے وجود کے حصے کو گود میں لئے بیٹھی ہے وہ اس لمبی مسافت کے بعد دوبارہ نارمل زندگی کی طرف لوٹنا چاہتی ہے۔ اس کی اخلاقی مدد کرنا ایسا ہی ہے جیسے کسی مسافر کی تواضع کرنا تو کیا آپ ایسا نہ کریں گے؟ محبتوں کے اعتبار کا اعادہ ہوتا رہے تو اندھیروں میں چراغ جلنے لگتے ہیں اور راستے نظر آتے ہیں۔

چائلڈ اسپیشلسٹ محمد سلیم پاریانی کہتے ہیں

''غذا کا عدمِ توازن بیماری کی اصل جڑ ہے''

انٹرویو: شاہین ملک

آپ ایم بی بی ایس، ڈی سی ایچ، ایم سی پی ایس ہیں۔ آپ کراچی میڈیکل اور ڈینٹل کالج کے علاوہ عباسی شہید اسپتال کے سینئر رجسٹرار رہے ہیں اور سول ایوی ایشن اتھارٹی کے پینل ڈاکٹر ہیں، ان دنوں زمیدہ میڈیکل سینٹر جو ہاجی کراچی کے علاوہ مدنی اسپتال گلشن اقبال کراچی سے وابستہ ہیں۔ آپ Pakistan Pediatric Association سندھ برانچ کے جوائنٹ سیکریٹری بھی ہیں۔

کسی ڈاکٹر سے پوچھنے کو وہ ڈاکٹر کیوں بنا، بڑا مشکل غیر سماجی سوال بھی ہے لیکن ہر کام کی ایک وجہ تو ہوتی ہے۔ پروفیشن کوئی بھی ہو انسان ایک مقصد کا تعین کر کے اسی شعبے کی تعمیر حاصل کرتا ہے اور بامقصد زندگی کی شروعات کرتا ہے۔ یہی سوچ مرا ڈاکٹر سلیم پاریانی سے ہمارا پہلا سوال تھا کہ آپ بچوں کی ڈاکٹر کیوں بنے؟ جس کے جواب میں انہوں نے خوصورت بات کہی کہ ''میں سول اسپتال کراچی میں بچوں کے امراض کے باہر ڈاکٹر خفار بلوکا شاگرد بھی تھا اور وہ میرے رول ماڈل بنے۔ 17 برس کی عمر کا لڑکا اپنے تعلیمی کیریئر اور مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کا شعور رکھتا ہے اس لئے میں بچوں کے امراض کا ڈاکٹر بنا۔ دوسری اہم وجہ یہ بھی رہی کہ پاکستان کے حالات دیکھ کر سمجھ آئی تھی کہ یہاں دو چیزیں بڑھیں گی، پہلی کرپشن اور دوسری آبادی۔ کرپشن میں کرنسی سکتا تھا، یہی صورت ان تک پہنچائیں ہوگی۔ میں نے آبادی کو کام کے لئے چن لیا۔ یوں بھی ہمارے پروفیشنل کو کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوا کرتے تھے کہ کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوتے ہیں کرپشن کرو، ظلم نہ کرو، ظلم نیت سے کام لوگوں سے کرو، اگر سمجھ میں نہ آئے تو مریض کو اور قاصد ڈاکٹر کے پاس بھیج دو مگر اپنا کام اپنی ذمہ داری سے کرو۔ اس کے مدد کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹرز چلنے بھی آ جیں۔ ان کی ہر وقت کی ہی رہے گی۔ (واقعی ہر دوسری گلی میں ڈاکٹر کلینک کر رہے ہیں اور ہر گلی کے پاس مریضوں کی قطار لگی رہتی ہے۔ بیماروں کی پریشانی پیسے سے حاصل کر لی جاتی ہے تب بھی قطار اور قصد مریضوں کا ختم نہیں ہوتا ہے)۔

''اپنے پورے کیریئر کو دیکھتے ہوئے آپ کس طرح سمجھتے ہیں کہ پاکستانی قوم زیادہ بیماریوں میں پڑتی ہے؟''

''سب سے اہم سبب لاعلمی، جہالت اور شعور کی کمی کا ہونا ہے۔ اس کے بعد سماجی اور جغرافیائی مسائل کی باری آجاتی ہے۔ زندگی کو ذہانت سے گزارنا ہوتا ہے ورنہ بچے تو بچے بڑے بھی اکثر بیمار رہنے لگتے ہیں۔ غذا کے استعمال کا شعور نہ ہو تو بھی بیماری ختم نہ کی جا سکتی ہے۔ نامناسب اور باسی غذائیں استعمال کرنے سے اسہال اور سینے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ہمارے بچے ان کو حفاظتی ٹیکے لگا کر بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں لیکن علاج معالجے اور احتیاطی تدابیر کا شعور موجود نہ ہو تو بیماریوں سے جان چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔

''یہاں بچوں کی اکثریت کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟''

''شعور کی ناپختگی اور لاعلمی ایک اسباب تو اپنی جگہ ہیں لیکن اگر مرض کے حوالے سے دیکھا جائے تو غذائی کمی بہت بڑا اور اہم سبب ہے۔ جس میں نو سال کی بیماری سر فہرست ہے۔''

''یہ مرض یا بعض غذا کے مسلسل استعمال یا صرف غذائی کمی کے سبب لاحق ہوتا ہے؟''

''جب انسان محض پیٹ بھرنے کو غذا کا اہم مقصد بنا لے تو غذائی کمی کا عمل شروع ہو جاتا ہے کہ ہم دو حصوں میں بانٹ سکتے ہیں۔ پہلا حصہ پروٹین پر مشتمل خوراک کے سلسلے کے سبب انسانی جسم بہتر نشو و نما کیلئے درکار نہیں کر پاتا تو دوسرے حصے میں سمجھ بوجھ اور صحت کی چمک جن وہ اضافہ اور منزل کی مدت حاصل ہو سکتی ہے وہ میسر نہیں ہو پاتا۔ کیونکہ نیوٹرینٹ کے فقدان سامنے آتے ہیں۔''

''سب سے پہلے زچگی کے حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کا ذکر کرتے چلیں''

''بتایا یہ ہے کہ صحت اگر بچپن سے ناکافی غذائی کے بڑی ہوئی ہو تو زچگی کے مرحلے تک پہنچتے پہنچتے اس میں فولاد اور خون کی کمی جیسی پیچیدگیاں پیدا ہوں گی۔ حمل ٹھہر گیا تو پیدائش کے خون سے اپنی غذا لینا شروع کرے گا اور اس اندر سے دیمک لگی لکڑی کی طرح کھوکھلی ہوتی چلی جائے گی۔ زچگی کے دوران وہ بھرپور غذا لے گی تو اسے بچے کے ساتھ تقسیم کرنا ہے۔ لیکن اگر پہلی زچگی میں غربت رہی تو دوسری، تیسری یا چوتھی زچگی پر اس کی ہڈیاں جواب دے چکی ہیں اور وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔ سمجھنے کی ضرورت ہے اور وہ یہ متوازن غذا کا سمجھی تصور لیکن بتایا ہے کہ گھر کے شراب معاشی حالات سائنس اور طب کے تمام نابطوں اور اصولوں کو پس پشت ڈال دیتی ہے۔ اسی وسائل کم ہوں تو صحت کو ذرا اور بھرپور تو کہ متوازن غذا بھی نہیں مل پاتی جس کا اثر آنے والی نسلوں پر پڑتا ہے۔''

''ہیں فرسٹ کے اسپتال میں آپ کو کس طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟''

''دیکھئے اگر آپ مریضوں کے حوالے سے یہ چیز ہی ہیں تو بیشتر افراد کے معاشی مسائل ان کے علاج معالجے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ فرسٹ کے اسپتال میں 50% تک مریضوں کے ساتھ مفت خدمات سہولیات بھی ہیں لیکن ہر کام کی ایک وجہ تو ہوتی ہے۔ پروفیشن کوئی بھی ہو انسان ایک مقصد کا تعین کر کے اسی شعبے کی تعمیر حاصل کرتا ہے اور بامقصد زندگی کی شروعات کرتا ہے۔ یہی سوچ مرا ڈاکٹر سلیم پاریانی سے ہمارا پہلا سوال تھا کہ آپ بچوں کی ڈاکٹر کیوں بنے؟'' جس کے جواب میں انہوں نے خوصورت بات کہی کہ ''میں سول اسپتال کراچی میں بچوں کے امراض کے باہر ڈاکٹر خفار بلوکا شاگرد بھی تھا اور وہ میرے رول ماڈل بنے۔ میں پچپن میں بظاہر مریض بھی انہی کے پاس جاتا تھا گویا وہ میرے رول ماڈل بنے۔ 17 برس کی عمر کا لڑکا اپنے تعلیمی کیریئر اور مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کا شعور رکھتا ہے اس لئے میں بچوں کے امراض کا ڈاکٹر بنا۔ دوسری اہم وجہ یہ بھی رہی کہ پاکستان کے حالات دیکھ کر سمجھ آئی تھی کہ یہاں دو چیزیں بڑھیں گی، پہلی کرپشن اور دوسری آبادی۔ کرپشن میں کرنسی سکتا تھا، یہی صورت ان تک پہنچائیں ہوگی۔ میں نے آبادی کو کام کے لئے چن لیا۔ یوں بھی ہمارے پروفیشنل کو کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوا کرتے تھے کہ کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوتے ہیں کرپشن کرو، ظلم نہ کرو، ظلم نیت سے کام لوگوں سے کرو، اگر سمجھ میں نہ آئے تو مریض کو اور قاصد ڈاکٹر کے پاس بھیج دو مگر اپنا کام اپنی ذمہ داری سے کرو۔ اس کے مدد کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹرز چلنے بھی آ جیں۔ ان کی ہر وقت کی ہی رہے گی۔ (واقعی ہر دوسری گلی میں ڈاکٹر کلینک کر رہے ہیں اور ہر گلی کے پاس مریضوں کی قطار لگی رہتی ہے۔ بیماروں کی پریشانی پیسے سے حاصل کر لی جاتی ہے تب بھی قطار اور قصد مریضوں کا ختم نہیں ہوتا ہے)۔

''اپنے پورے کیریئر کو دیکھتے ہوئے آپ کس طرح سمجھتے ہیں کہ پاکستانی قوم زیادہ بیماریوں میں پڑتی ہے؟''

''سب سے اہم سبب لاعلمی، جہالت اور شعور کی کمی کا ہونا ہے۔ اس کے بعد سماجی اور جغرافیائی مسائل کی باری آجاتی ہے۔ زندگی کو ذہانت سے گزارنا ہوتا ہے ورنہ بچے تو بچے بڑے بھی اکثر بیمار رہنے لگتے ہیں۔ غذا کے استعمال کا شعور نہ ہو تو بھی بیماری ختم نہ کی جا سکتی ہے۔ نامناسب اور باسی غذائیں استعمال کرنے سے اسہال اور سینے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ہمارے بچے ان کو حفاظتی ٹیکے لگا کر بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں لیکن علاج معالجے اور احتیاطی تدابیر کا شعور موجود نہ ہو تو بیماریوں سے جان چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔

''یہاں بچوں کی اکثریت کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟''

''شعور کی ناپختگی اور لاعلمی ایک اسباب تو اپنی جگہ ہیں لیکن اگر مرض کے حوالے سے دیکھا جائے تو غذائی کمی بہت بڑا اور اہم سبب ہے۔ جس میں نو سال کی بیماری سر فہرست ہے۔''

''یہ مرض یا بعض غذا کے مسلسل استعمال یا صرف غذائی کمی کے سبب لاحق ہوتا ہے؟''

''جب انسان محض پیٹ بھرنے کو غذا کا اہم مقصد بنا لے تو غذائی کمی کا عمل شروع ہو جاتا ہے کہ ہم دو حصوں میں بانٹ سکتے ہیں۔ پہلا حصہ پروٹین پر مشتمل خوراک کے سلسلے کے سبب انسانی جسم بہتر نشو و نما کیلئے درکار نہیں کر پاتا تو دوسرے حصے میں سمجھ بوجھ اور صحت کی چمک جن وہ اضافہ اور منزل کی مدت حاصل ہو سکتی ہے وہ میسر نہیں ہو پاتا۔ کیونکہ نیوٹرینٹ کے فقدان سامنے آتے ہیں۔''

''سب سے پہلے زچگی کے حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کا ذکر کرتے چلیں''

''بتایا یہ ہے کہ صحت اگر بچپن سے ناکافی غذائی کے بڑی ہوئی ہو تو زچگی کے مرحلے تک پہنچتے پہنچتے اس میں فولاد اور خون کی کمی جیسی پیچیدگیاں پیدا ہوں گی۔ حمل ٹھہر گیا تو پیدائش کے خون سے اپنی غذا لینا شروع کرے گا اور اس اندر سے دیمک لگی لکڑی کی طرح کھوکھلی ہوتی چلی جائے گی۔ زچگی کے دوران وہ بھرپور غذا لے گی تو اسے بچے کے ساتھ تقسیم کرنا ہے۔ لیکن اگر پہلی زچگی میں غربت رہی تو دوسری، تیسری یا چوتھی زچگی پر اس کی ہڈیاں جواب دے چکی ہیں اور وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔ سمجھنے کی ضرورت ہے اور وہ یہ متوازن غذا کا سمجھی تصور لیکن بتایا ہے کہ گھر کے شراب معاشی حالات سائنس اور طب کے تمام نابطوں اور اصولوں کو پس پشت ڈال دیتی ہے۔ اسی وسائل کم ہوں تو صحت کو ذرا اور بھرپور تو کہ متوازن غذا بھی نہیں مل پاتی جس کا اثر آنے والی نسلوں پر پڑتا ہے۔''

''ہیں فرسٹ کے اسپتال میں آپ کو کس طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟''

''دیکھئے اگر آپ مریضوں کے حوالے سے یہ چیز ہی ہیں تو بیشتر افراد کے معاشی مسائل ان کے علاج معالجے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ فرسٹ کے اسپتال میں 50% تک مریضوں کے ساتھ مفت خدمات سہولیات بھی ہیں لیکن ہر کام کی ایک وجہ تو ہوتی ہے۔ پروفیشن کوئی بھی ہو انسان ایک مقصد کا تعین کر کے اسی شعبے کی تعمیر حاصل کرتا ہے اور بامقصد زندگی کی شروعات کرتا ہے۔ یہی سوچ مرا ڈاکٹر سلیم پاریانی سے ہمارا پہلا سوال تھا کہ آپ بچوں کی ڈاکٹر کیوں بنے؟'' جس کے جواب میں انہوں نے خوصورت بات کہی کہ ''میں سول اسپتال کراچی میں بچوں کے امراض کے باہر ڈاکٹر خفار بلوکا شاگرد بھی تھا اور وہ میرے رول ماڈل بنے۔ میں پچپن میں بظاہر مریض بھی انہی کے پاس جاتا تھا گویا وہ میرے رول ماڈل بنے۔ 17 برس کی عمر کا لڑکا اپنے تعلیمی کیریئر اور مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کا شعور رکھتا ہے اس لئے میں بچوں کے امراض کا ڈاکٹر بنا۔ دوسری اہم وجہ یہ بھی رہی کہ پاکستان کے حالات دیکھ کر سمجھ آئی تھی کہ یہاں دو چیزیں بڑھیں گی، پہلی کرپشن اور دوسری آبادی۔ کرپشن میں کرنسی سکتا تھا، یہی صورت ان تک پہنچائیں ہوگی۔ میں نے آبادی کو کام کے لئے چن لیا۔ یوں بھی ہمارے پروفیشنل کو کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوا کرتے تھے کہ کسی طبیعے میں جو ڈاکٹر ہوتے ہیں کرپشن کرو، ظلم نہ کرو، ظلم نیت سے کام لوگوں سے کرو، اگر سمجھ میں نہ آئے تو مریض کو اور قاصد ڈاکٹر کے پاس بھیج دو مگر اپنا کام اپنی ذمہ داری سے کرو۔ اس کے مدد کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹرز چلنے بھی آ جیں۔ ان کی ہر وقت کی ہی رہے گی۔ (واقعی ہر دوسری گلی میں ڈاکٹر کلینک کر رہے ہیں اور ہر گلی کے پاس مریضوں کی قطار لگی رہتی ہے۔ بیماروں کی پریشانی پیسے سے حاصل کر لی جاتی ہے تب بھی قطار اور قصد مریضوں کا ختم نہیں ہوتا ہے)۔

''اپنے پورے کیریئر کو دیکھتے ہوئے آپ کس طرح سمجھتے ہیں کہ پاکستانی قوم زیادہ بیماریوں میں پڑتی ہے؟''

''سب سے اہم سبب لاعلمی، جہالت اور شعور کی کمی کا ہونا ہے۔ اس کے بعد سماجی اور جغرافیائی مسائل کی باری آجاتی ہے۔ زندگی کو ذہانت سے گزارنا ہوتا ہے ورنہ بچے تو بچے بڑے بھی اکثر بیمار رہنے لگتے ہیں۔ غذا کے استعمال کا شعور نہ ہو تو بھی بیماری ختم نہ کی جا سکتی ہے۔ نامناسب اور باسی غذائیں استعمال کرنے سے اسہال اور سینے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ہمارے بچے ان کو حفاظتی ٹیکے لگا کر بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں لیکن علاج معالجے اور احتیاطی تدابیر کا شعور موجود نہ ہو تو بیماریوں سے جان چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔

''یہاں بچوں کی اکثریت کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟''

''شعور کی ناپختگی اور لاعلمی ایک اسباب تو اپنی جگہ ہیں لیکن اگر مرض کے حوالے سے دیکھا جائے تو غذائی کمی بہت بڑا اور اہم سبب ہے۔ جس میں نو سال کی بیماری سر فہرست ہے۔''

''یہ مرض یا بعض غذا کے مسلسل استعمال یا صرف غذائی کمی کے سبب لاحق ہوتا ہے؟''

''جب انسان محض پیٹ بھرنے کو غذا کا اہم مقصد بنا لے تو غذائی کمی کا عمل شروع ہو جاتا ہے کہ ہم دو حصوں میں بانٹ سکتے ہیں۔ پہلا حصہ پروٹین پر مشتمل خوراک کے سلسلے کے سبب انسانی جسم بہتر نشو و نما کیلئے درکار نہیں کر پاتا تو دوسرے حصے میں سمجھ بوجھ اور صحت کی چمک جن وہ اضافہ اور منزل کی مدت حاصل ہو سکتی ہے وہ میسر نہیں ہو پاتا۔ کیونکہ نیوٹرینٹ کے فقدان سامنے آتے ہیں۔''

''سب سے پہلے زچگی کے حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کا ذکر کرتے چلیں''

''بتایا یہ ہے کہ صحت اگر بچپن سے ناکافی غذائی کے بڑی ہوئی ہو تو زچگی کے مرحلے تک پہنچتے پہنچتے اس میں فولاد اور خون کی کمی جیسی پیچیدگیاں پیدا ہوں گی۔ حمل ٹھہر گیا تو پیدائش کے خون سے اپنی غذا لینا شروع کرے گا اور اس اندر سے دیمک لگی لکڑی کی طرح کھوکھلی ہوتی چلی جائے گی۔ زچگی کے دوران وہ بھرپور غذا لے گی تو اسے بچے کے ساتھ تقسیم کرنا ہے۔ لیکن اگر پہلی زچگی میں غربت رہی تو دوسری، تیسری یا چوتھی زچگی پر اس کی ہڈیاں جواب دے چکی ہیں اور وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔ سمجھنے کی ضرورت ہے اور وہ یہ متوازن غذا کا سمجھی تصور لیکن بتایا ہے کہ گھر کے شراب معاشی حالات سائنس اور طب کے تمام نابطوں اور اصولوں کو پس پشت ڈال دیتی ہے۔ اسی وسائل کم ہوں تو صحت کو ذرا اور بھرپور تو کہ متوازن غذا بھی نہیں مل پاتی جس کا اثر آنے والی نسلوں پر پڑتا ہے۔''

''ہیں فرسٹ کے اسپتال میں آپ کو کس طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟''

''دیکھئے اگر آپ مریضوں کے حوالے سے یہ چیز ہی ہیں تو بیشتر افراد کے معاشی مسائل ان کے علاج معالجے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

''ماں باپ بچے کی پیدائش پر ہنر چٹانے یا کھل پلانے کا نیا رواج ہے، میڈیکل سائنس کی رُو سے کیا یہ صحیح اقدام ہیں؟''

''یہاں میں والدین اور عزیزوں کو تھوڑی سی چھوٹ دے دوں۔ پہلے میڈیکل سائنس یہی کہتی تھی کہ بچہ پیدا ہو تو اسے پہلی بھی ندیوں اور ماں کے دودھ کے سوا کچھ بھی نہ چٹانا ہیں نہ پلائیں مگر جب شہد کی بات آتی ہے تو قرآن اور حدیث کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے دیکھا ہے تو شہد کیسر ہے۔ بچے کا پیٹ صاف کرنے کے لئے بہترین عمل ہے اور طبی نقطۂ نظر بھی افادیت سے خالی نہیں ہے کیونکہ شہد کی مکھی کی پرورش کی ایک شکل ہے لیکن بہت زیادہ کھلا دیا جائے تو ذیابیطس بھی ہو سکتا ہے۔ طب کہتی ہے کہ اگر ابھی ہونے کا احتمال ہو تو شہد بھی نہ چٹایا جائے اور مکھی تو بالکل بھی نہیں دینی چاہئے۔ اس موقع پر جغرافیائی کے ظاہر سے کیسی بہتر ہے کہ شہد کی فیصلے کے جائیں۔ ماں کے دودھ پر تو پیدا ہی جائے، کیونکہ ماں کا دودھ جو پہلے تین دن آتا ہے، اس میں قدرت نے بلاشبہ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ جسے ہم مکھیوں میں ڈھونڈا کرتے ہیں۔ اس دودھ میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اور صحت بخش غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ آپ نے ہم نے دیکھا ہی پایا ہوا ہے یہ کہ بچہ جو کہ پانی میں کمی کا اجزات دے دیتا ہے۔ پانی کسی اضافی خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی۔''

''لوانا کر کسی وجہ سے ماں فیڈ نہ دے سکتی ہو یا دودھ ہی نہ آئے، اس صورت میں کیا کیا جائے؟''

''کسی بیماری کی وجہ سے (ٹی بی یا ہیپے کے امراض) کسی دوا کی وجہ سے یا فیڈ نہ آنے کی صورت میں بھی ہمارے پاس چند ادویات ایسی موجود ہیں جو آپ دے کر قدرتی عمل سے قریب تر کیا جاتا ہے۔ بہت مجبوری کے عالم میں فارمولا دودھ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھلا دودھ جیسے کہ ری ملک اور کیمیکل کے دودھ کا استعمال نہیں کروایا جاتا کیونکہ بچے کا معدہ ثقیل غذا کو ہضم نہیں کر پاتا۔''

''لیکن ڈاکٹر صاحب! فارمولا دودھ سے نقص ہونے کی شکایت بھی سنی گئی ہے؟''

''نقص بھی نہیں سہل اور سستوں کی بیماری بھی ہوتی ہے لیکن بچے کی صحتی صحت کو دیکھ کر اس دودھ کی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ اس دودھ کے ڈبے پر عمر کے حساب سے خوراک کا تعین کیا جاتا ہے اور اسی ڈبے میں جو اسکوپ رکھا ہوتا ہے اسی تناسب سے خوراک دی جانی چاہئے۔ تاہم یہ کہ شروع میں ایک ہفتہ بھر کی ضروریات کے لئے کافی ہوتا ہے تو یہ ڈبہ جیز بانٹیں کرتا ہے اور بعد میں رفتہ رفتہ بچے کی غذائی ضرورت بڑھتی جاتی ہے۔ اب ہفتے میں دو سے تین ڈبے خریدنے کی ضرورت پڑتی ہے تو ماں کے ساتھ ماں کھانوں کے مکچ کے کر دودھ بنانے لگتی ہیں تاکہ

کیا کوئی ایسا قانون بن سکتا ہے کہ قاضی شوہر کرنے والے جوڑے کے ٹیسٹوں کی رپورٹ کا جائزہ لے کر نکاح پڑھوائے؟

ہے۔ یہاں معاشی مسئلہ سامنے آ جاتا ہے۔ والدین بچے کی متوازن غذائی خوراک کو نظر انداز کر کے اپنے اخراجات پر توجہ دینے لگتے فضل ترین یہی ہے کہ بچے کو ابتدائی چھ ماہ تک ماں ہی کا دودھ دیا جائے کہ جسے نہ ابالنا ہے نہ کسی بوتل کی صفائی کرنی ہے نہ تا ہے۔ سارا انتظام قدرت خود کر دیتی ہے کہ انسان کا دودھ اس کے بچے ہی کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔ باقی جانور اور کسی ڈبے بھی نہیں بھی استعمال کر سکتا ہے۔ تاہم ضروری ہے کہ ہماری مائیں صحت مند ہوں اچھی غذائیں کھاتی رہیں۔"

نے رکھنے کا تصور بھی مذہب سے ٹکراؤ کا باعث ہے، لیکن آبادی کے بڑھتے ہوئے وسائل کی کمیابی سے بچانے کا کوئی اور سمجھ میں نہیں آتا۔ پاکستان میں خاندانی منصوبہ بندی قریب قریب ناکام نظر آتی ہے اس کی کیا وجہ ہے؟"

تعالیٰ نے ہر جاندار کو رزق دینے کا وعدہ کیا ہے، کیا انسان اور کیا حشرات اور جانور، حتیٰ کہ آپ کا سیب دکھا رکھا سڑ جائے تو اس میں سیب جیسی غذائیت نصیب ہو جاتی ہے۔ لیکن غذا اور رزق کا وعدہ کر کے دیگر سماجی ذمہ داریاں یعنی اچھا گھر، بہتر ماحول میں اچھی کا علاج وغیرہ انسان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ کھانے پر تو 5% بھی خرچ نہیں ہوتا جبکہ یوٹیلٹی بلز، تعلیمی اخراجات، لباس اور علاج پر 90% وسائل تقسیم ہو جاتے ہیں۔ بچے اللہ کی نعمت ہیں لیکن صرف برکت کے لحاظ سے اپنے معاشی مسائل میں اضافہ کر لینا ہرگز نہیں۔ پہلے وسائل پیدا کریں پھر فیملی بڑھائیں تاکہ انصاف، محبت اور حسن سلوک کی فضا میں پوری فیملی اچھی زندگی گزار سکے۔"

مختلف ٹیسٹوں کے بارے میں آپ کیا نظریہ رکھتے ہیں؟"

اچھا سوال ہے۔ کچھ وراثتی بیماریاں جیسے تھیلیسیمیا (خون کی بیماری) نسل در نسل چلتی ہے۔ اس کے تدارک کے لئے یہ ٹیسٹ ہے، بہت مہنگا نہیں کروا لینا چاہئے۔ اس کے علاوہ ہیپاٹائٹس کا ٹیسٹ بھی ضروری ہے۔ ان ٹیسٹوں کی رپورٹ دیکھ کر قاضی کو جانا چاہئے، اگر رپورٹ صحیح نہ ہو تو قاضی کو نکاح ہی نہیں پڑھانا چاہئے۔"

کے درمیان شادیاں، بیماری اور معذوری؟"

کے درمیان اگر دیرینہ عارضے کی ہسٹری کوئی ایشو نہ ہو تو شادی میں کوئی حرج نہیں، خاندان کو اپنی جینیاتی اور وراثتی بیماریوں کا ہوتا ہے، لہٰذا یہ فیصلہ غیر جذباتی ہو کر کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو کسی بڑی بیماری کا علم ہے تو رک جائیے۔"

والدین کے کچھ مخصوص بلڈ گروپس بچوں پر نہایت اثرات مرتب کرتے ہیں، وہ کون سے ہیں اور ان کا پتا کیسے چلایا جائے؟"

"اگر ماں کا بلڈ گروپ نیگیٹو ہے اور باپ کا پوزیٹو اور بچہ بھی پازیٹو گروپ میں پیدا ہوا ہے تو ماں کو بطور حفاظت ایک ٹیکہ لگتا ہے تاکہ اگلے بچے تک اس کی صحت برقرار رہے۔ فوری طور پر احتیاطی تدبیر ممکن ہے۔ یہ ایسی پیچیدہ بیماری نہیں لیکن بروقت اچھا ڈاکٹر میسر آ جائے تو بچے کی جان بچائی جا سکتی ہے۔"

"پولیو کی روک تھام اور اس کی مہم کو کیسے کامیاب بنایا جا سکتا ہے؟"

"نوزائیدہ بچوں میں کچھ قوت مدافعت ماں سے حاصل ہوتی ہے لیکن یہ دیرپا نہیں ہوتی اور زندگی کے پہلے سال ہی میں ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مقررہ وقت تک حفاظتی ٹیکے لگوا کر انہیں مختلف بیماریوں سے لڑنے کے لئے قوت مدافعت دی جا سکتی ہے۔ دنیا بھر میں پولیو ختم ہو چکا مگر افغانستان اور پاکستان واحد ایسے ملک ہیں جہاں پولیو موجود ہے۔ بار بار کی مہم چلائے جانے کے باوجود صورتحال بہتر نہیں۔ میڈیا میں بھی فضولیات آتی ہیں اسے نظر انداز کرنا چاہئے۔ بھارت تک پولیو فری ملک قرار دیا جا چکا ہے جبکہ وہ بھی غریب اور متوسط طبقے کی حد تک جہالت میں ہم سے کم نہیں۔ بچوں کی نئی بیماریاں اب ناپید ہو رہی ہیں، یہ سب حفاظتی ٹیکوں کی وجہ سے ممکن ہے، لیکن بیرونی ملک سفر کرنے والے ان افراد کے باعث یہ جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ اگر ان مسافروں کو حفاظتی ٹیکے نہ لگے ہوں تو ان کے لئے نمونیہ اور گردن توڑ بخار، خناق، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، خسرہ، ممس، روبیلا، HIB (ہیمو فلیس انفلوائنزا) ٹائپ بی اور کالا یرقان (Hipatit.s B) کے حفاظتی ٹیکے لگوانے ضروری ہیں۔"

"پولیو کے ساتھ وٹامن A کے قطرے کیوں پلوائے جاتے ہیں؟"

"پورے جسم کی ری جنریشن کے لئے، خاص کر بینائی اور سینے کے امراض کی قوت مدافعت کے لئے یہ انتہائی اہم وٹامن ہے۔"

"کیلشیم اور وٹامن D ہر عمر کے فرد کی ضرورت ہے، مگر اسے خوراک کا جزو نہ بنانے سے کیسے امراض پیدا ہو سکتے ہیں؟"

"ہڈیوں اور سانس کے امراض بلکہ پورا جسم بیمار پڑ سکتا ہے۔ وٹامن D کو Sun Exposure سے لیا جا سکتا ہے، اس پر تو خرچہ نہیں مگر اوپر سے اوپر کھینچ تان کے بنانے سے ہم نے خود پر دھوپ کے راستے بند کر دیئے ہیں، اب یا تو علی الصبح کی ہلکی دھوپ آتی ہے یا سہ پہر کی نرم جاتے جاتے کسی کونے کھدرے میں نظر آتی ہے۔ باہر نکلتے ہیں تو کپڑے پہن کر خود کو اچھی طرح ڈھانپ کر نکلتے ہیں بلکہ دھوپ میں نکلتے ہی نہیں۔ گو کہ مذہبی اقدار پردے کی متقاضی ہیں اور ہماری مشرقی روایتی عورت برقعہ اوڑھ کر باہر نکلتی ہے اور ایسے جانا بھی درست ہے۔ مگر گھروں کے صحن ختم ہو جانے سے، صحن کی سرگرمیاں مثلاً سبزیاں، دھوپ میں بیٹھ کر کاٹنا، صفائیاں کرنا اور چھوٹے بڑے کام یہاں ہوتے تھے، اب یہ صحن خوابوں کے قصے ہو گئے ہیں۔ تنگ و تاریک مکانوں اور فلیٹوں میں اسی طرز کی زندگیاں گزارنے والے لوگ چھوٹی چھوٹی عمروں میں وٹامن D کی کمی کا شکار ہونے لگے ہیں۔ بچوں کی جسمانی نشوونما میں بھی رکاوٹ پڑ رہی ہے۔ کیلشیم کا تو کچھ پوچھئے ہی نہیں کہ دودھ تو بچوں کے لئے بنا ہے۔ خواتین دودھ پیتی ہی نہیں جبکہ ہڈیوں کی صحیح افزائش اور بہتر صحت کے لئے ہر عمر کے فرد کا دودھ پینا معمولات کا حصہ ہونا چاہئے۔"

"وائرس اور بیکٹیریل انفیکشنز کیا ہوتے ہیں اور ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟"

"ڈاکٹروں کو بھی ان دونوں انفیکشنز میں فرق روا رکھنا تجربے سے آتا ہے۔ ڈائریا، نمونیہ یا گلے کے امراض زیادہ تر وائرل انفیکشنز کا سبب ہوتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹر ابتداء ہی میں چار پانچ ڈوز تک اینٹی بائیوٹکس دے کر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہونے والے امراض وائرل ہیں یا بیکٹیریل؟ یہ بھی Prevention کا ایک طریقہ ہے مگر میرے نزدیک شروع ہی میں اینٹی بائیوٹکس دینا ضروری نہیں، بہتر یہ ہے کہ کچھ test کروا لئے جائیں تاکہ مرض کی تشخیص میں آسانی ہو۔ ہر پیچیدہ مرض کا علاج بروقت تشخیص سے ممکن ہوتا ہے۔"

"گرمی کے موسم میں بچوں کو بیماریوں سے کیسے بچایا جائے؟"

"اس موسم میں نمکیات کی کمی ہو سکتی ہے اور دستوں کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ٹائیفائیڈ، سینے اور گلے کے وائرس، جلدی امراض جن میں پھوڑے پھنسیاں اور خارش کی شکایتیں عام ہو سکتی ہیں۔ الرجی کسی بھی موسم میں ہو سکتی ہے۔ تیز خوشبو، گرد و غبار، دھوئیں اور غذائی اثرات سے بھی ہو سکتی ہے۔ اس موسم میں خشک ہوا سے پیدا کرتی ہے۔ ہماری خواتین بچوں کے ساتھ سلوک یہ کرتی ہیں کہ وہ نیپی گیلا ہونے پر صفائی کے بعد ٹیلکم پاؤڈر لگا دیتی ہیں، جلد کو خشک کئے بغیر یہ پاؤڈر فضا سے گندگی کے اجزاء لے کر ایک تیزابی اور کیمیائی عمل سے گزرتا ہے۔ یہ پاؤڈر بچے کی سانس کے ذریعے سینے میں تحلیل ہوتا ہے، جو گندگی جلد پر آ جائے اسے صاف کرے کوئی ٹیلکم پاؤڈر لگانے سے کہیں بہتر ہے کہ کوئی کریم اس جگہ لگائی جائے تاکہ جلد کی نمی بھی برقرار رہے اور نیپی ریشز بھی نہ ہو۔ یہ ہوتا ہی اسی لئے ہے کہ مائیں گیلے بدن کو ہلکا سا پونچھ کر یا بسا اوقات گیلا ہی چھوڑ دیتی ہیں۔ پاؤڈر مضر صحت ہے اس میں جمالیاتی نقطہ نظر ہی متوجہ کرنے کا باعث ہوتا ہے، طبی لحاظ سے نقصان دہ ہے۔"

"ایک سوال جو شاید ہی کبھی پوچھا گیا ہو۔ آپ بتائیے کیا خواجہ سرا ہونا بچوں کا پیدائشی نقص ہوتا ہے؟"

"جی ہاں یہ جینیاتی مسئلہ ہے، یعنی والدین کے جینیٹک پہلو سے تعلق رکھتا ہے۔ جب cells کی تقسیم ہو رہی ہوتی ہے تو کچھ والدین کی کمزوریوں اور کچھ غلط دوا کے اثرات کے باعث جینز صحت مند نہیں رہتے۔ یہ وراثت کی بیماری ہے، اور کچھ بچوں کا علاج ممکن بھی ہوتا ہے اور کچھ کا بدقسمتی سے نہیں ہو پاتا یا ان کی اچھے ماہر ڈاکٹر تک رسائی ہی نہیں ہونے پاتی۔ مسئلہ پھر وہی کم علمی اور وسائل کی کمی کا آ جاتا ہے۔ ہمیں شروع ہی میں اندازہ ہو جاتا ہے اور میرے تجربے میں ایسے بچے آئے ہیں، میں نے ان کے والدین کو ساری صورتحال بتا دی اور وہ خوشی خوشی نہیں پر ہاں بھی لیتے ہیں، مگر یہ صحیح ہے کہ بعد میں ان کی جذباتی اور سماجی زندگیاں درہم برہم ہو جاتی ہیں۔"

"Mumps کے مرض میں بچوں کو بانجھ پن کی طرف لے جاتے ہیں اس کا تدارک کیسے ممکن ہے؟"

"ممس تھوک بنانے کے glands کو متاثر کرتے ہیں اور ان کا تعلق جنسی غدودوں سے بھی بنتا ہے، یہ اگر بچیوں میں ہو تو بیضہ دانی کے پیچیدہ امراض کی شکل میں ظاہر ہو سکتے ہیں اور اگر نر بچوں میں ہو تو وہ اولاد پیدا کرنے کی فطری صلاحیت سے محروم ہو سکتے ہیں، لیکن اس کا بھی حفاظتی ٹیکہ تو موجود ہے۔ شروع میں میں نے ان بیماریوں سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکوں سے متعلق بات کی تھی یہ پیدائش سے لے کر سوا سال کی عمر تک لگائے جا سکتے ہیں۔ اس ضمن میں والدین کو بھی سنجیدہ ہونا پڑے گا۔"

"Pakistan Pediatric Association خاص کر IPD (حفاظتی ٹیکوں) اور Streptococcus Pneumoniae کے لئے کیسے پروگرام دے رہی ہے؟"

"بلاشبہ ہم ترقی پذیر ملک کے باشندے ہیں، حکومتیں صحت پر سرمایہ کاری نہیں کر رہیں اور ہمارا حفاظتی ٹیکوں کا انحصار غیر ملکی مخیر ایجنسی پر ہے۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ 2013ء میں سرکاری سطح پر 10 بیماریوں کے حفاظتی ٹیکوں کی دستیابی یقینی بنا دیں۔ نجی اسپتالوں میں یہ خدمات میسر ہیں لیکن آبادی کا بڑا طبقہ وسائل نہ ہونے کی وجہ سے ان سہولتوں سے مستفید نہیں ہو پا رہا، اب انشاء اللہ مستقبل قریب میں ہمارا خواب پورا ہو سکے گا۔"

بچے کی خوراک

[illegible] ماں کے دودھ کے علاوہ پھلوں کا رس، سبزیوں کا سوپ، پتلی سوجی، نرم کیلا، دودھ ملا کر سوجی کی کھیر، آلو وغیرہ تین چار گھنٹے کے وقفے سے کھلائیں
تین چار گھنٹے کے وقفے سے دیں، مکھن ملا کر نرم کھچڑی، دلیہ، انڈا، نرم قیمہ، نرم ابلے ہوئے آلو مکھن ملا کر پسی ہوئی سبزیاں، مالٹا، سنگترہ وغیرہ۔

[illegible] ماں کے دودھ کے علاوہ گوشت یا دال ملی ہوئی کھچڑی، ہر قسم کی کھیر، مکھن، قیمہ، دلیہ، آلو کے چپس، روٹی کی چوری، انڈا، موسمی پھل وغیرہ۔

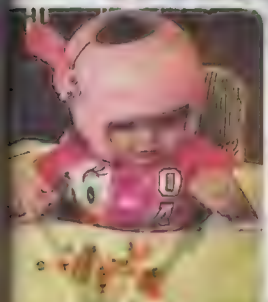
[illegible] کے بچے کو ماں کے دودھ اور مندرجہ بالا اشیاء کے علاوہ ہر خوراک دیں جو گھر میں پکائی جائے۔ والدین کھانا کھاتے وقت بچے کو اپنے ساتھ کھلائیں۔

اگر آپ کے بچے کو دست کی بیماری ہے تو مندرجہ ذیل ہدایت پر عمل کریں

بچے کو ہر دست کے بعد او آر ایس والا پانی چمچے سے درج ذیل طریقے سے پلائیں۔

- دو سال سے کم عمر والے بچے ------ کم از کم ۱/۴ سے ۱/۲ پیالی تک۔
- دو سال سے زائد عمر والے بچے ------ کم از کم ایک پیالی۔
- اگر بچہ پیاس محسوس کرے تو مزید او آر ایس پلائیں۔

- ماں اپنا دودھ حسب معمول بچے کو پلاتی رہے۔
- اگر بچہ اوپر کا دودھ پیتا ہو تو اسے بھی جاری رکھیں لیکن چمچے سے پلائیں۔
- دوران دست بچے کو نرم غذا یعنی کیلا، کھچڑی، دہی، دلیہ ہر بار (کم از کم چھ سات مرتبہ) دیں۔



بچّہ کیسا ہونا چاہئے؟ صحت مند یا فربہ

موٹاپا صحت کی علامت نہیں

درخشاں فاروقی

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس وقت سے والدین انہیں مکمل صحت مند دیکھنا چاہتے ہیں، جیسے یہ تو بہت اچھی بات ہے لیکن مائیں انہیں موٹا ہوتا بھی دیکھنا چاہتی ہیں اور یہاں اُن سے غلطیاں ہونا شروع ہوتی ہیں۔ وزن بڑھانے کے لیے وہ کیک، آئس کریم، غذائیں اور کھانیاں غیر مکینک سرچیز بچے کو کھلا دینا چاہتی ہیں۔ رفتہ رفتہ بچہ بھی اس رویّے میں اپنی مثبتیت محسوس کرنے لگتا ہے۔ ماؤں کی جذباتیت اور اظہار کا یہ اظہار توقع سے بڑھنے لگتا ہے۔

تعلیم یافتہ مائیں جانتی ہیں کہ صحت مندی اور موٹاپا دو الگ حالتیں ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ موٹا بچہ صحت مند ہو اور صحت مند بچہ جو دیکھنے میں دبلا پتلا نظر آ رہا ہے وہ ہرگز بیمار نہیں ہے۔ اس کے برعکس ہمارے معاشرتی رویّے ہمیں یہ کھانا کھلا کر محبت کا اظہار کیا جاتا ہے اور بہت کم گھرانوں میں متوازن طرز زندگی کی جھلک دیکھنے کو ملتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر والدین کی طرف دیکھا جائے تو خود انہیں متوازن اور غیر متوازن غذاسے متعلق وافر معلومات نہیں ہوتیں۔ بچے کو بھوک لگے تو اسے یہ کھلانا ہے یا کوکیز؟ وہ غذائیت پر توجہ نہیں دیتے بلکہ اپنے فریج اور اسٹور میں دستیاب اشیاء پر ہی انحصار کرتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ سہولت سے زیادہ بچے کی صحت اور غذائیت پر توجہ دی جائے، اُلٹا ہوتا یہ ہے کہ دبلے بچے کو کمزور، لاغر اور بیمار سمجھ کر کمپلیکس (دو منٹ کے نسخے) شروع کرا دیئے جاتے ہیں اور اگر کوئی بچہ صورتی طور پر موٹاپے کا شکار ہو تو اسے گھر سے باہر موٹا پکارا جانے لگتا ہے۔

بچوں کی بھی عزت نفس ہوتی ہے

خواہ آپ کا بچہ دبلا ہو یا فربہ، اعتدالیات کا تقاضہ یہ ہے کہ کسی قسم کا لفظی تشدد روا نہ رکھا جائے، بچے کی بھی عزت نفس ہوتی ہے۔ ایک جانب آپ نے حتی الامکان کوشش کرنی ہے کہ فربہ بنا دیا اب جب لوگ اسے نظر انداز کرنے لگتے تو آپ چاہتی ہیں کہ اس کے موٹاپے کے پیچھے ڈاکٹر کے رویّے پر نہیں بلکہ موٹاپے کو کوئی لحاظ نہیں کہ وہ اسے آسانی سے اتار سکے گا۔ اسی طرح چست و چالاک یعنی صحت مند جسم کے مالک اور بظاہر چربی سے پاک جسم والے بچے کو کمزور ثابت کر کے کھلائی پلائی کا عمل شروع کر دیا جائے تو وہ ایک دن میں جسیم نہیں ہو سکتا۔

عام طور پر زیادہ وزن رکھنے والے بچوں کو گھر میں پسند کیا جاتا ہے لیکن گھر سے باہر انہیں مختلف القابات سے نوازا جاتا ہے اور اسی وجہ سے وہ نفسیاتی طور پر پریشان ہوتے ہیں۔ اگر گھر میں بھی انہیں tease کیا جائے تو ان کا رویہ بہت حد تک معاندانہ اور پرتشدد ہو سکتا ہے۔ کم از کم وہ دوسرے غصے کا اظہار کر سکتے ہیں۔

نئی اشیاء میں یکطرفہ کھانے پینے کی عادت بہت تنگی پڑتی ہے۔ کوئی نئی شے بچہ خود کو فریب نہیں دیکھنا چاہتا۔ موٹاپے کی عمر کے آغاز سے ہی بچہ خود کو منفرد، جداگانہ نظر اور ممتاز دیکھنا چاہتا ہے تاکہ دوستوں میں اس کی تنگی نہ ہو اور اسے پسندیدہ نظروں سے دیکھا جائے۔ بڑوں سے زیادہ لڑکیاں قدرے محتاط اور سنجیدگی سے وزن کم کرنے کی طرف راغب نظر آتی ہیں۔ لڑکیوں کو ماؤں سے یوں بھی زیادہ قربت محسوس ہوتی ہے اور وہ انہیں موٹاپے کے نقصانات باور کرا کر ڈائٹنگ کی طرف مائل کر سکتی ہیں۔

وزن کے مسائل مفروضے اور حقائق

مفروضہ... بچپن کا موٹاپا موروثی ہوتا ہے اور ایسے بچہ کا عمر فربہ رہنا ہے۔

حقیقت... کچھ بچوں میں فربہی کا رجحان زیادہ اور فوری اثرات بھی مرتب کرتا ہے، ایسی صورتحال کو بھی ناقابل علاج نہیں سمجھنا چاہئے۔ آپ متوازن غذا اور اسٹیکس میں ردّ و بدل کرتے رہیں۔ کھانوں کو ڈبے کے بجائے پیالہ خصوص میں تقسیم کر لیں تو معدہ کسی بھی وقت بھاری رہے گا نہ خالی۔

مفروضہ... ہر فربہ بچے کو ڈائٹنگ سے فائدہ پہنچتا ہے۔ کوشش کر کے انہیں اس کا پابند کر دینا چاہئے۔

حقیقت... بچے کی عمر و قد اور وزن بڑھنے کی رفتار سے ڈاکٹر کو آگاہ کرنا ضروری ہے، ورنہ آئیڈیل وزن کا حصول مسئلہ بن جاتا ہے۔ اس طرح یا تو ایک دم وزن گرتا ہے یا قابلیت سے دوران خون متاثر ہوتا ہے۔ اگر ڈاکٹر اور ماہرین غذائیت ڈائٹنگ کا پلان تجویز کر دیتے ہیں تو ان کی پیشہ ورانہ مہارت سے ضرور مستفید ہوں اور آہستہ روی سے موٹاپا کم ہونے دیں۔

مفروضہ... بچپن کا موٹاپا عارضی ہوتا ہے، جوں جوں قد بڑھتا ہے، بچے دبلے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

حقیقت... بعض صاحب بچپن کا موٹاپا ہر صورت میں عارضی نہیں ہوا کرتا۔ بسا اوقات آپ کا انداز فکر اُن حالات دکھاتا ہے اور بچے میں اضافی چربی زائل نہیں کر پاتا۔ بچپن میں منفی فوڈ کی زیادتی نئی اشیاء میں جذباتی اثرات کے علاوہ طبی طور پر بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں بلوغت کے مسائل جیسی بے قاعدگی وغیرہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔

گھر کھانے کی بہترین جگہ

گھر ہی ایسی جگہ ہے جہاں جی بھر کے طرح طرح کے کھانے حاصل کیے جا سکتے ہیں، کیونکہ ہر گھر میں اسٹیکس کے علاوہ بڑے کھانوں کے لیے خوراک کا ذخیرہ رکھا جاتا ہے۔

اگر آپ فربہ بچے کا ڈھلائی سمانے سے دیکھیں گے تو وہ اپنی اشتہا گھر سے ہی جا کر پوری کرے گا۔

- اسٹیکس کا وہ دراز، متوازن اور اشیاء کم سے کم رکھنا بہتر ہے۔ مثلاً 100 کیلوریز سے زائد مقدار میں اسٹیکس نہ رکھنے دیں۔

> عام طور پر زیادہ وزن رکھنے والے بچوں کو گھر میں پسند کیا جاتا ہے لیکن باہر انہیں مختلف القابات سے نوازا جاتا ہے

بیل ماہی ہی ضرورت ہے

اسٹیکس میں بچوں سے بڑھ کر غذائیت بخش کوئی اور چیز نہیں ہو سکتی۔ مختلف پھلوں کی اسموتھیز بنا کر دی جا سکتی ہیں جس میں دودھ اور پھلوں کے علاوہ vitamins اور ضروری اجزاء بھی ہوں تو مختلف کولڈ کی اسٹیکس مل جاتے ہیں۔

اسکول کے لیے لنچ بکس تیار کرتے وقت جہاں سینڈوچز، سلاد یا چپس کا خیال رکھا جاتا ہے وہیں جا کر بکیٹ اور اسی موسمی پھل مثلاً انگور کا ایک چھوٹا سا گچھا، آلو چنے خوبانی یا انار کے دانے رکھ دیئے جائیں تو بچے کچھ نہ کچھ تو کھا ہی لیں گے۔

- fat Low کا میز اور دودھ پینے کی عادت اختیار کرنی بہتر ہے۔
- اسٹیکس کے لئے fat کا کھا دی، جوس بار نیا چاکلیٹ ڈرنک بہترین ہیں۔

درج ذیل اشیاء پر پابندی لگ جائے تو اچھا

- ہر وہ کیکز، پیزا اور فروٹ بار، سوڈا اور مصنوعی شکر سے بھری ہوئی غذائیں۔
- سفید ڈبل روٹی، شکر کے اجزاء سے بنے ڈبے، کوکیز، آئس کریم اور ڈونٹس۔

بچے کی بھوک اور چپس میں صرف ریلیشن

یقیناً آپ کے طرز زندگی میں کسی نئی دلچسپی اور مفروضہ مشغلے کی گنجائش نکل آتی ہے۔ دراصل یہ تدبیر اس لئے اختیار کی جاری ہیں تاکہ بچہ بار بار کھانے کی طرف نہ لپکے۔ اس کا ٹی وی اور کمپیوٹر کے سامنے گھنٹوں بیٹھنا اور پھر بھوک کی شکایت کرنا معمول کا حصہ نہ بن جائے۔ فرصت کے مشاغل میں ذہنی و جسمانی کارکردگی موسیقی اور فکر کی تکنیں بدلنے میں معاونت کرتی ہے۔ کھانا اسی کا ہے، گھر اسی کا ہے لیکن اعتدال سے توازن کے ساتھ بھرپور غذا کے ذریعے خود کو مناسب جسم کی شکل دے سکتا ہے۔ اس طرح تو اس کی خودداری اور عزت نفس محروم نہیں ہوگی۔

بچوں کا پلیٹر کیسے بنے گا؟

صحت بخش اجزاء پر مشتمل غذا کا تصور سمجھیے

بہت خوشی کی بات ہے کہ آپ کا بچہ اب گھٹنوں گھٹنوں چلنے لگا ہے۔ اب آپ اس کے پیچھے پیچھے ہوتی ہیں اور وہ آگے سے اور آگے۔ آپ کو دھڑکا لگا رہتا ہے کہ کہیں وہ فرش یا قالین پر پڑی ہوئی کوئی الم غلم شے اٹھا کر منہ میں نہ رکھ لے۔ اب وہ آزادی سے ادھر ادھر گھوم پھر کر گھر کا کونہ کونہ چھانے گا۔ آپ کو واش روم کے دروازے بند کرنے پڑیں گے۔ ڈسٹ بن کو احتیاط سے رکھنا پڑے گا۔ اگر پالتو جانور گھر میں ہیں تو ان کو احتیاط سے رکھنا ہوگا۔ جب تک بچہ تھکے گا نہیں، وہ گھومتا پھرتا رہے گا جو چیز بھی اس کی پہنچ میں ہوگی وہ اٹھائے گا، دھکیلے گا، منہ تک لے جائے گا، آوازوں سے خوش یا ناخوش ہوگا اور دراصل یہی وقت ہے کہ اسے جراثیم اور آلودہ فضاء سے محفوظ رکھا جائے۔

12-9 ماہ تک کے بچے کی غذائی ضروریات

اب بچہ پھلکے پھلکے دلیوں سے آگے بڑھے گا۔ اس کے مدافعتی نظام میں چند انقلابی تبدیلیاں رونما ہوں گی، اسے جلدی جلدی بھوک لگ سکتی ہے۔ اب چونکہ اس کے مسوڑھے بننے کا عمل بھی شروع ہو رہا ہے تو اسے دانت نکلنے کی جسمانی تکالیف کا سامنا بھی کرنا پڑے گا۔ بچے کے مدافعتی نظام اور غذاؤں کے مینیو کو بدل کر آپ بہت حد تک اسے پرسکون رکھ سکتی ہیں ورنہ بخار، پیٹ کا درد، اسہال اور بدہضمی کی شکایتوں کا سامنا کرتے رہنا پڑے گا۔ آپ کچھ نہ کریں، بچے کو صرف نرم غذاؤں سے چبانے میں اسے دقت کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ یہ نرم غذا سوجی کے حریرے سے لے کر کھچڑیوں تک کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا بجٹ اجازت نہیں دیتا تو بڑوں کے کھانوں ہی کو نرم کر کے بچوں کو کھلائے جا سکتے ہیں مثلاً چاول اور کالی اس قدر mash کر لیں کہ بچہ آسانی سے نگل لے۔ آلو بھی مسل کر نرم کر کے کھلائے جا سکتے ہیں۔

بچوں کے کھانے بہت اچھی پریزنٹیشن چاہتے ہیں

بڑے تو بڑے آج کل بچے بھی تازہ بہ تازہ اور اچھی طرح پیش کی جانے والی ڈش سے متاثر ہوتے ہیں۔ آپ اگر اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو کھانوں کی آرائش پر آزمائیں تو نتائج بڑے حوصلہ افزا محسوس ہوں گے آپ کے بچے بھی اسی طرح احساس کریں گے۔ انہیں بھی وہی سب کچھ بھلا لگے گا۔ صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانے صرف اچھی پریزنٹیشن کی وجہ سے کھا لئے جائیں گے۔ بچے کا کلر رنگ برنگا ہو تو اسے پرکشش معلوم ہوگا۔ فریج میں رکھا ہوا کھانا بھی نیم گرم کر کے دیا جائے تو خوشبو اسے لبھائے گی، اس کے بعد آپ میں سے بہت کم مائیں شکایت کریں گی کہ بچے کھانا نہیں کھاتے۔

مینیو بدلتے رہنا ضروری بہت

سب سے پہلے تو بڑھتے ہوئے بچے کی غذا کے معیار پر توجہ دی جانی چاہئے۔ کیا آپ اسے صحت بخش غذائیت مہیا کر رہی ہیں؟

بچہ کبھی بھی پاؤ یا آدھ پاؤ کے وزن کے برابر کوئی چیز نہیں کھائے گا۔ آپ کی کوشش ہونی چاہئے کہ بہ صورتی کے خیال کے تحت اسے متوازن غذا مہیا کر دی جائے۔ اس غذا میں وٹامنز A، B6، C اور E کے علاوہ معدنیات (زنک، آئرن اور سیلینیم) کے علاوہ ضروری فیٹی ایسڈز لازمی طور پر شامل رہنے چاہئیں۔ ان متوازن غذا کی مدد سے بچے کا جسم تقویت پائے گا۔ بچہ بیماریوں کے خلاف نبرد آزما ہونے کے لئے تیار ہوگا۔

بہتر یہی ہے کہ بچے کے پلیٹر میں ریشہ (فائبر) فولیٹ، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز موجود رہیں

دانت نکلنے کا دورانیہ مکمل ہوتے ہی پسی ہوئی یا بگلی ہوئی خوراک کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اب کیلا تو وہ چھیل نہیں سکے گا لہٰذا اسے تو بگل کر کھلانا مناسب ہوگا۔ عمر کے اس دور میں اس کی حرکیاتی صلاحیتیں بڑھیں گی۔ وہ پلاسٹک کے اپنے ننھے منے برتنوں سے آوازیں پیدا کر کے محظوظ ہوگا، اسے انہی برتنوں میں کھانا دے کر کھانے کی تحریک دی جا سکتی ہے۔ یہ ایک کامیاب نفسیاتی حربہ ہے کہ پرکشش رنگوں اور دلکش ساخت پر مشتمل یہ برتن کھانے کی اشتہا بڑھاتے ہیں۔ اگر بچہ اپنا پلاسٹک کا چمچ مضبوطی سے تھام لیتا ہے تو اسے کھانے کی طرف راغب کر کے دیکھئے اس طرح وہ خود مختاری کے ساتھ کھانا کھا سکے گا۔ بچوں کے لئے مخصوص نشست جس پر حفاظتی بیلٹ نصب ہو تا ہے اُسے اہتمام سے کھانے کی میز کے قریب رکھئے، ٹھاٹھ جیسے بچے کو، بے شک اسے بھر کر کھانا نہ دیا جائے مگر یہ کم مقدار بھی اس کے لئے بہت زیادہ ہے کیونکہ اسے یہ activity ایک گھریلو فنکشن معلوم ہوتی ہے۔ 12-9 ماہ کی عمر کا بچہ ممکن ہے کہ ابھی ماں کے دودھ پینے کا دورانیہ مکمل نہ کر چکا ہو لہٰذا وہ ملوس غذا میں، چپچپی مرکبی یعنی بہتر شکل کے لئے اسے کچھ نہ کچھ ایسا

...ہیے کہ جسے وہ کھانے کا تجربہ تو کرلے۔
...ن غذا کا مطلب یہ ہے کہ بچے کے لئے مکمل اناج، پھل، سبزیوں، گوشت، ڈیری مصنوعات اور انڈوں پر مشتمل ...غذا فراہم کی جائے۔
...ہر بچہ شوق سے کھائے گا اور یہ ڈوز ہم غذا بھی ہے تاہم روٹی، ڈبل روٹی، نرم پراٹھے کو دودھ سے بنی اشیاء سے باہم ملا ...ے سے غذا کو مختلف شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ابلے ہوئے آلوؤں میں پکی ہوئی پالک، پنیر یا میتھی شامل کردی ...ے تو یہ غذا نہایت غذائیت بخش ہوجاتی ہے۔ بچہ بڑوں کی طرح اپنے ہاتھ سے سالن روٹی نہیں کھا پائے گا۔
...یہ خیال رہے کہ سبزیاں اور پھل ہر بچے کی غذا کا لازمی جزو ہونے چاہئیں۔ مائیں اکثر یہ شکایت کرتی ہیں کہ بچے سبزی نہیں کھاتے لیکن کیا آپ کے یہاں اہتمام سے سبزیاں تیار کی جاتی ہیں؟ اور کچھ نہیں تو سبزیوں کا سوپ

کی غذا میں مختلف غذائی بخش اجزاء اور حیاتین (وٹامنز) شامل کئے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ بچے کے پلیٹ میں ریشہ (فائبر، فولیٹ، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز موجود ہیں۔

ہرڈ ائیٹ فیٹس

یہ اچھے بیکٹیریا ہوتے ہیں جو بچے کی افزائش اور صحت کی بحالی میں بے حد اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نظام ہاضمہ بہتر بنانے کے علاوہ مختلف انفیکشنز سے بچاؤ کرتے ہیں۔ یہ دہی کی شکل میں چاہے تو مصفاس شامل کرکے یا فروٹ شامل کرکے اسے تھی بنادی جائے تو بچہ شوق سے لیتا ہے اور یہ اس کے نظام کے لئے بے حد ضروری جزو ہے۔ اس میں امائنو ایسڈز ایسے اجزاء ہیں جو خلیات اور عضلاتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

پروٹین

پروٹین کے نہایت اچھے اور مؤثر ذرائع میں دودھ، انڈے، مسور کی دال کے علاوہ پھلیاں شامل ہیں۔

ڈیری مصنوعات

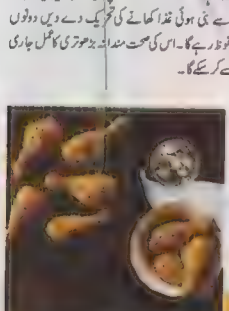
ماں کے دودھ کا نعم البدل کوئی اور نہیں ہوسکتا خواہ آپ کتنی ہی تسلی اور حفاظت سے اونٹنی، بکری، گائے یا بھینس کا دودھ کیوں نہ حاصل کرلیں دراصل یہ بہت بڑی نعمت ہے۔ کم از کم چھ ماہ تک بچے کو صحت کے انعام کا یہ سلسلہ جاری رکھنا چاہئے یہ اس کی ہڈیوں، دانتوں، جسمانی صحت اور بقاء کے لئے انتہائی ضروری ہے۔
جوں جوں بچہ بڑا ہوا سے مختلف پھلوں کے ذائقے سے بنائے جانے والے ملک شیکوں کی جانب متوجہ کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ دودھ کو میٹھا کرکے چاول ڈال دیں یا کھیر اور فرنی کی شکل میں اسے دودھ سے بنی ہوئی غذا کھانے کی تحریک دے دیں دونوں صورتوں میں آپ کا بچہ موسمی بیماریوں کے حملوں سے محفوظ رہے گا۔ اس کی صحت مندانہ بدھوتری کا عمل جاری رہے گا اور وہ اپنی زندگی کی شروعات احسن طریقے سے کرسکے گا۔

صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانے صرف اچھی پریزنٹیشن کی وجہ سے کھالئے جائیں گے

...تو آسانی سے بن ہی سکتا ہے جس میں مرغی کی تھوڑی سی مقدار شامل کردی جائے تو مزا دوآتشہ ...ے گا۔
...کھانے تقریباً ہر بچہ شوق سے کھاتا ہے۔ آپ ان دونوں ڈشز کو ...ے گوشت کے علاوہ مچھلی اور جھینگے کے ذائقے کے ساتھ بدل بدل ...ے رہیے تب اور سیاہ مرچوں کے ساتھ رکھئے، گاجروں کو سبزی ...ے تیار کیجئے تو بچوں اور سوپ ہر شکل میں کارآمد اور پرکشش انتخاب بنایا جاسکتا ہے۔
وٹامن C سٹرس فروٹس، اسٹرابیری، ٹماٹر، کیوی، پالک اور تربوز وغیرہ سے بھی حاصل ہوسکتے ہیں۔ یہ بہترین فائٹو نیوٹریشنٹز ہیں جن کو تناسب کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ رفتہ رفتہ ہر پھل یا سبزی کو mash کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اب پھر سٹرے کے دانے، ہکتر کے کی قاشیں اور صاف کی ہوئی گاجریں ہاتھ کا استعمال کرکے خود بھی کھا سکتا ہے۔ اسی طرح شکر قند، پیٹھا اور دوسرے پھل بچے کی مدد سے کھانا شروع کردیتا ہے۔ اسے تربوز اور خربوزہ چاندی کی شیمہ کے ساتھ کٹا ہوا بھلا لگتا ہے۔ اس سرگرمی میں وہ اپنے کپڑوں اور چہرے کا حشر کردے گا مگر بچہ کھانا اسی طرح سیکھتا ہے۔

غذا میں رنگوں کی کہکشاں سجایئے

کھانوں کے انتخاب میں قوس قزح کے رنگ بکھیریئے پھر دیکھئے بچے کی کھانا کھانے جیسی سرگرمی کیسے فروغ پاتی ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر رنگ



یہ ہے رنگ برنگ
کڈز کرافٹ

Puppets اور Flowers بنانے کا ہنر

آیئے پلاسٹک کی خالی بوتلوں کو کارآمد بنائیں

[illegible]

زبردست Puppets بنائیں

پلاسٹک کی بوتلیں [illegible] بچوں کے لئے فرحت [illegible] میں اپنا [illegible]

Preschool بچوں کی بہترین سرگرمی میں شامل ہے۔ اسے بنانے کے لئے آپ کو ذیل میں درج سامان کی ضرورت ہوگی۔

میٹیریل

پلاسٹک کی خالی بوتلیں (درمیانہ سائز)

کنسٹرکشن پیپر (Construction paper)

مختلف رنگوں کا اون، کپڑے کے سادہ اور ڈیزائن دار ٹکڑے

قینچی

اسٹک گلو یا سفید گلو (بچوں کی نگرانی ضروری ہے)، ماچس

Crayons

رنگین پنسلیں

ہدایات

[illegible] رنگین جنسل سے آنکھیں، ہونٹ، چہرہ بنایئے اور اسے بوتل کے اوپر گلو کی مدد سے چپکا دیجئے۔ تصویر کا غور سے جائزہ لیجئے، اس سے بھی آپ کو خاصی مدد ملے گی۔ اب کپڑے کے ٹکڑے گلو کی مدد سے بوتل پر اس طرح چپکائیں جیسے کپڑے کو کپڑے پہنائے جاتے ہیں۔ کاغذ یا اون کی وگیں کو بالوں کی صورت لگایئے۔ بازو اور ٹانگیں بنانے کے لئے Fold کیا گیا کاغذ استعمال کیجئے۔ اب کپڑے کے ٹکڑوں سے ایک بازو، رنگ کی ٹوپی بنا کر گلو کی مدد سے بالوں کے اوپر چپکا دیجئے۔ لیجئے، زبردست Funny کٹھ پتلی تیار ہے۔ اسے بچے اپنے کمرے کی سجاوٹ کے لئے استعمال میں لا سکتے ہیں، اس کے علاوہ اپنے دوستوں کو تحفے میں بھی دے سکتے ہیں۔

خوبصورت پھول

[illegible] ہیں۔ ساتھ ہی انہیں بے کار [illegible] بنانے کی تربیت بھی دے سکتی ہیں۔ خوبصورت پھول بنانا بہت ہی آسان ہے۔ اس کے لئے [illegible] درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہوگی۔

[illegible]

Acrylic [illegible]

[illegible]

Sand paper

[illegible]

Screw

[illegible]

[illegible] Acrylic [illegible] جائیں۔

[illegible] Screw/ Screw

[illegible] ہفتے میں [illegible] ہفتہ وار [illegible] رائف کیجئے اور [illegible] انہیں گلے [illegible] اور وہ اس ذریعت کی طرافت سے لطف اندوز بھی ہوں۔

کہو میاں بنڑے! تمہیں بنڑی قبول؟

شادیوں کا موسم اور بدلتے رسم و رواج پر ایک نظر

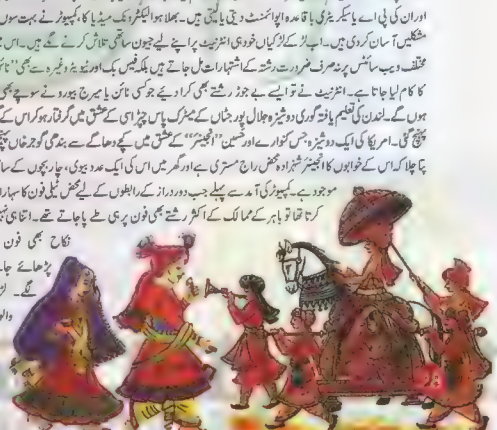
حمیرا اطہر

گئے زمانے میں بچوں کی شادیاں بچپنے ہی میں کردی جاتی تھیں اور رشتہ تو پیٹے کے پیدا ہوتے ہی بلکہ کبھی بھر ریدا ہونے سے پہلے ہی طے ہوجایا کرتے تھے۔ گھر کا کوئی بزرگ اعلان کردیتا۔ بھئن کے یہاں بیٹی ہوئی تو وہ لندن کے ہیلو سے بیاہی جائے گی اور اگر بیٹا ہوا تو اس کے بعد خاندان میں جو بھی بیٹی پیدا ہوگی، وہ اس کی دلہن بنے گی۔ ایسے رشتوں کو ''تبرکے کی مانگ'' کہا جاتا ہے۔ یوں ہونے والے میاں بیوی ایک ہی انگلنے میں ساتھ کھیل کود کر بچپن سے لڑکپن میں آتے نہیں کہ انہیں شادی کی زنجیر میں باندھ دیا جاتا۔ اس زمانے میں اولاد بھی کچھ ایسی سعادت مند ہوا کرتی تھی کہ خوشی خوشی سر نھکا کر خجلۂ عروسی میں داخل ہوجاتی۔ اور کیوں نہ ہوتی؟ نہ تعلیم، نہ نوکری، فراغت ہی فراغت ہوا کرتی تھی۔ باپ دادا کی جائیدادوں اور زمینوں پر مہاجنوں اور بنئیوں کی توسط سے عیش ہی کرتا ہوتا تھا۔ وقت نے ذرا کروٹ لی۔ لڑکوں نے تھوڑی بہت تعلیم حاصل کرنی شروع کی پھر کسی سعادت مندی کا دامن ہاتھ سے نہ چھوٹا۔ ہوش سنبھالتے ہی جیاں ماں باپ نے کہا، شادی کرلی۔ دنیا سے بغاوت کی ہمت نہیں کی۔ کچھ نے تانا بھی کی بھی تو نظریں خالہ زاد، چچا زاد، پھوپھی زاد، ماموں زاد وغیرہ سے آگے نہیں بڑھیں، چنانچہ محبت کے وہ مراحل بھی عموماً آسانی سے سر ہوجاتے تھے۔

روشن خیالی نے ذرا اور پر پھیلائے تو پڑھے لکھے لڑکے، لڑکیاں بھی بڑی لگھی جانے لگے۔ پہلے پہل تو بزرگوں کی ایک فریق سنجیدگی سے گھر بسانے کا مطالبہ کرنے لگتا ہے، اور یہ فریق عموماً لڑکی ہی ہوتی ہے جو جلد از جلد بیاہ کر جانے کی آرزومند ہوتی ہے۔ یہ سارا یہاں تو شادی سے پہلے رشتوں کی تلاش کا ہے، لیکن رسم و رواج تو اور بھی ہیں یعنی پہلے زمانے میں جب نکاح یعنی ''کہو میاں بنڑے، تمہیں بنڑی قبول؟'' کا مرحلہ طے ہوجاتا تھا تو آرسی مصحف کی رسم بہت اہمیت رکھتی تھی۔ محلوں کی شریانی دلہن کو دیکھنے کے لیے دولہا کے ساتھ باراتی بھی آرزومند ہوتے۔ تب دولہا دلہن کو ایک ساتھ بٹھا کر اس کے گھونگھٹ میں ایک آئینہ رکھ کر دولہا سے کہا جاتا کہ اس آئینے میں دلہن کی شکل دیکھ کر کہو کہ ''بیوی! آنکھیں کھولو، میں تمہارا غلام۔'' اور جب تک دولہا اپنے دل پر جبر کرکے یہ جھوٹ نہیں بول دیتا، دلہن آنکھیں نہیں کھولتی۔ اس کے بعد ہی کسی اور کو اس کا چہرہ دیکھنے کی اجازت ملتی۔ موجودہ دور میں یہ رسم بھی خواب و خیال ہوئی۔ اب دلہن گھر کی بجائے بیوٹی پارلر میں تیار یا ''ایجاد'' ہونے لگی۔ وہ زمانے لد گئے جب ایک ایک، ماہ پہلے دلہن کو مایوں بٹھا دیا جاتا تھا۔ ایسے میں گھر کے مرد تو کیا سورج بھی اس کا چہرہ نہیں دیکھ پاتا۔ شاید مذکر ہونے کے ناتے اسے بھی مرد ہی سمجھ جاتا ہو۔ ایک مالش کرنے والی روزانہ دلہن کی اُبٹن سے مالش کرتی تاکہ خجلۂ عروسی میں اس کی خوشبو کی لپیٹیں دولہا کو پاگل کردیں اور وہ ہمیشہ کے لیے دلہن کا اسیر ہوجائے۔ لیکن پارلر کو دلہنوں نے اس لیے گلے کو سکمر ''جہالت'' قرار دیتے ہوئے اُبٹن کا استعمال ہی ممنوع قرار دے دیا ہے۔ وہ خود شادی سے ایک روز پہلے جتراب سے رگڑ رگڑ کر دلہن کا رنگ گورا کردیتی ہیں جسے ٹچ اپ یا بیشنل کا نام دے کر اچھی خاصی موٹی رقم بٹور لیتی ہیں۔ اتنا ہی نہیں دلہن کی ''ڈیٹنگ پینٹنگ'' کرنے میں اس کے چہرے پر جو رنگ و روغن استعمال کرتی ہیں، اگلی صبح اس کے اُترنے پر کئی لڑکوں کو بے دلیا کرتے دیکھا کہ ''میری دلہن بدل گئی ہے۔ میں نے رات میں جس کو دیکھا تھا، صبح اس کی جگہ کوئی نظر آئی۔'' کچھ ذہین دولہا تو اپنے اطمینان کے لیے شب بسری سے پہلے ہی فرمائش کردیتے ہیں کہ ذرا منہ ہاتھ دھو کر فریش ہوجاؤ پھر اطمینان سے باتیں کریں گے۔ حالاں کہ اس کے پیچھے ان کا مقصد یہ اطمینان کرنا ہوتا ہے کہ واقعی یہ وہی لڑکی ہے جسے شادی سے پہلے پسند کیا گیا تھا؟ پارلر سے تیار ہونے والی دلہنوں کے ساتھ ایک زیادتی اور ہونے لگی کہ ان کا گھونگھٹ بھی کھو گیا۔ اب میک اپ دکھانے کے چکر میں انتہائی نزاکت سے ذرا سا بلڈ سرخ رنگا کے بھنچ پھوں سے جھٹکنے کے بعد پورا دوپٹہ ''پس پشت'' ڈال دیا جاتا ہے۔ یوں چہرے کے ساتھ آگ بھی لگا ہوجاتا ہے اور لوگ باگ زیورات دیکھنے کے بہانے دوسرے نظارے سے بھی محظوظ ہوتے رہتے ہیں۔ رسی سمی کسر مووی بنانے والے فیشن مارمار کر پوری کردیتے ہیں۔ اب ہال کے آخری سرے پر بیٹھے ہوئے باعزم بھی محروم نہ رہیں۔ ایسے میں دولہا بے چارے پر طرفہ ستم یہ ہوتا ہے کہ خجلۂ عروسی میں جانے کے بعد ''مدد کھائی'' کی رسم بھی ادا کرنی پڑتی ہے اور اس کے لیے کوئی نہ کوئی قیمتی تحفہ بھی جو عموماً سونے یا جواہرات کا ہی ہوتا ہے، دینا پڑتا ہے۔ وہ یہ جرمانہ دیتے ہوئے سوچتا ہے کہ دلہن کا منہ تو اس سے پہلے نجانے کس کس نے دیکھا تھا، پھر منہ دکھائی صرف اس سے کیوں وصول کی جارہی ہے؟؟ غرض کن کن رسموں کا ذکر کریں...؟ ہماری بات پر یقین نہ آئے تو شادی کی کسی تقریب میں شرکت کرکے دیکھ لیجیے۔

> بھلا ہو الیکٹرونک میڈیا کا کہ پیڑے بہت سوں کی مشکلیں آسان کردی ہیں۔ اب لڑکے لڑکیاں خود ہی انٹرنیٹ پر اپنے لیے جیون ساتھی تلاش کرنے لگے ہیں

کے گھر میں موجود نکاح خواں فون پر لڑکے سے ''قبول ہے، قبول ہے، قبول ہے'' سنتا اور نکاح کے چھوہارے بٹوا لیکر لٹوا دیتا۔ وہ تو اپنی فیس لے، حلوہ مانڈہ کھا، رخصت ہوجاتا اور جوتیوں میں دال اس وقت بٹتی جب بعد میں دلہن کو بلوانے کے لیے دولہا کی بہانے بازیاں حد سے گزر جاتیں یا اگر بلا لیتا تو دلہن کے وہاں جانے کے بعد یہ راز کھلتا کہ موصوف کے بیوی بچے تو پہلے سے موجود ہیں۔ پھر فون پر نکاح کے بارے میں لتو سے بھی آنا شروع ہوگئے کہ کسی کو کیا پتا کہ اُدھر سے احباب و قبول کرنے والا اصلی دولہا ہی ہے یا کوئی اور...؟! ایسی صورت میں تو نکاح بھی باطل ہی ہوتا ہے۔ انٹرنیٹ نے یہ مشکل تو آسان کردی کہ اس میں آپ لڑکے کو نہ صرف براہِ راست دیکھ سکتے ہیں بلکہ اس سے باتیں بھی کرسکتے ہیں۔ تاہم، یہاں بھی قوت یہ ہے کہ اکثر لڑکے لڑکیاں فیس بک پر اپنی اصل تصویریں نہیں لگاتے، نہ ہی اپنے بارے میں درست معلومات دیتے ہیں۔ اس کے باوجود عشق کا بے لگام گھوڑا سرپٹ دوڑتا جاتا ہے۔ اس غبارے سے ہوا اُس وقت نکلتی ہے جب کوئی ایک فریق سنجیدگی سے گھر بسانے کا مطالبہ کرنے لگتا ہے، اور یہ فریق عموماً لڑکی ہی ہوتی ہے جو جلد از جلد بیاہ کر جانے کی آرزومند ہوتی ہے۔ یہ سارا یہاں تو شادی سے پہلے رشتوں کی تلاش کا ہے، لیکن رسم و رواج تو اور بھی ہیں یعنی پہلے زمانے میں جب نکاح یعنی ''کہو میاں بنڑے، تمہیں بنڑی قبول؟'' کا مرحلہ طے ہوجاتا تھا تو آرسی مصحف کی رسم بہت اہمیت رکھتی تھی۔ محلوں کی شریانی دلہن کو دیکھنے کے لیے دولہا کے ساتھ باراتی بھی آرزومند ہوتے۔ تب دولہا دلہن کو ایک ساتھ بٹھا کر اس کے گھونگھٹ میں ایک آئینہ رکھ کر دولہا سے کہا جاتا کہ اس آئینے میں دلہن کی شکل دیکھ کر کہو کہ ''بیوی! آنکھیں کھولو، میں تمہارا غلام۔'' اور جب تک دولہا اپنے دل پر جبر کرکے یہ جھوٹ نہیں بول دیتا، دلہن آنکھیں نہیں کھولتی۔ اس کے بعد ہی کسی اور کو اس کا چہرہ دیکھنے کی اجازت ملتی۔ موجودہ دور میں یہ رسم بھی خواب و خیال ہوئی۔ اب دلہن گھر کی بجائے بیوٹی پارلر میں تیار یا ''ایجاد'' ہونے لگی۔ وہ زمانے لد گئے جب ایک ایک، ماہ پہلے دلہن کو مایوں بٹھا دیا جاتا تھا۔ ایسے میں گھر کے مرد تو کیا سورج بھی اس کا چہرہ نہیں دیکھ پاتا۔ شاید مذکر ہونے کے ناتے اسے بھی مرد ہی سمجھ جاتا ہو۔ ایک مالش کرنے والی روزانہ دلہن کی اُبٹن سے مالش کرتی تاکہ خجلۂ عروسی میں اس کی خوشبو کی لپیٹیں دولہا کو پاگل کردیں اور وہ ہمیشہ کے لیے دلہن کا اسیر ہوجائے۔ لیکن پارلر کو دلہنوں نے اس لیے گلے کو سکمر ''جہالت'' قرار دیتے ہوئے اُبٹن کا استعمال ہی ممنوع قرار دے دیا ہے۔ وہ خود شادی سے ایک روز پہلے جتراب سے رگڑ رگڑ کر دلہن کا رنگ گورا کردیتی ہیں جسے ٹچ اپ یا بیشنل کا نام دے کر اچھی خاصی موٹی رقم بٹور لیتی ہیں۔ اتنا ہی نہیں دلہن کی ''ڈیٹنگ پینٹنگ'' کرنے میں اس کے چہرے پر جو رنگ و روغن استعمال کرتی ہیں، اگلی صبح اس کے اُترنے پر کئی لڑکوں کو بے دلیا کرتے دیکھا کہ ''میری دلہن بدل گئی ہے۔ میں نے رات میں جس کو دیکھا تھا، صبح اس کی جگہ کوئی نظر آئی۔'' کچھ ذہین دولہا تو اپنے اطمینان کے لیے شب بسری سے پہلے ہی فرمائش کردیتے ہیں کہ ذرا منہ ہاتھ دھو کر فریش ہوجاؤ پھر اطمینان سے باتیں کریں گے۔ حالاں کہ اس کے پیچھے ان کا مقصد یہ اطمینان کرنا ہوتا ہے کہ واقعی یہ وہی لڑکی ہے جسے شادی سے پہلے پسند کیا گیا تھا؟ پارلر سے تیار ہونے والی دلہنوں کے ساتھ ایک زیادتی اور ہونے لگی کہ ان کا گھونگھٹ بھی کھو گیا۔ اب میک اپ دکھانے کے چکر میں انتہائی نزاکت سے ذرا سا بلڈ سرخ رنگا کے بھنچ پھوں سے جھٹکنے کے بعد پورا دوپٹہ ''پس پشت'' ڈال دیا جاتا ہے۔ یوں چہرے کے ساتھ آگ بھی لگا ہوجاتا ہے اور لوگ باگ زیورات دیکھنے کے بہانے دوسرے نظارے سے بھی محظوظ ہوتے رہتے ہیں۔ رسی سمی کسر مووی بنانے والے فیشن مارمار کر پوری کردیتے ہیں۔ اب ہال کے آخری سرے پر بیٹھے ہوئے باعزم بھی محروم نہ رہیں۔ ایسے میں دولہا بے چارے پر طرفہ ستم یہ ہوتا ہے کہ خجلۂ عروسی میں جانے کے بعد ''مدد کھائی'' کی رسم بھی ادا کرنی پڑتی ہے اور اس کے لیے کوئی نہ کوئی قیمتی تحفہ بھی جو عموماً سونے یا جواہرات کا ہی ہوتا ہے، دینا پڑتا ہے۔ وہ یہ جرمانہ دیتے ہوئے سوچتا ہے کہ دلہن کا منہ تو اس سے پہلے نجانے کس کس نے دیکھا تھا، پھر منہ دکھائی صرف اس سے کیوں وصول کی جارہی ہے؟؟ غرض کن کن رسموں کا ذکر کریں...؟ ہماری بات پر یقین نہ آئے تو شادی کی کسی تقریب میں شرکت کرکے دیکھ لیجیے۔



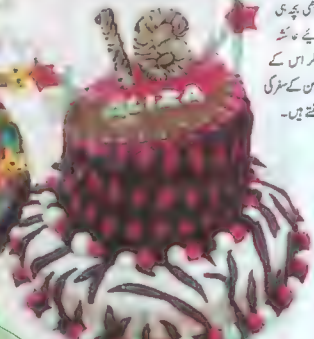
نکاح بھی فون پر پڑھائے جانے لگے۔ لڑکی والوں موجود ہے۔ کیپٹن کی آمد سے پہلے جب دور دراز کے رابطوں کے لیے محض ٹیلی فون کا سہارا ہوا کرتا تھا تو باہر کے ممالک کے اکثر رشتے بھی فون پر ہی طے پا جاتے تھے۔ اتنا ہی نہیں

ملیئے نوعمر بیکنگ آرٹسٹ عائشہ بسیم سے

جو بڑوں جیسے کیک بنانے کی ماہر ہیں

عائشہ بسیم

بہت سے لائق بچے آہستہ آہستہ بڑوں جیسا کام کرنے لگتے ہیں۔ عائشہ بسیم بھی اپنی باصلاحیت بچوں میں سے ایک ہیں۔ آپ اس کم سنی میں کسی ماہر شیف کی طرح پاکستانی، چائنیز کھانے پکانے کے علاوہ بیکنگ بھی کر رہی ہیں۔ گرمیوں کی تعطیلات ہوں تو گھر پر بچوں کی سمر کلاسز لیتی ہیں۔ خود بھی فائن آرٹس سے لے کر دستکاری کے دیگر فنون تک بے پناہ دلچسپی رکھتی ہیں اور اپنے ساتھ بچوں کو بھی محو کر لینے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہیں۔ بچوں کی یہ محبوب شخصیت ابھی خود بھی بچہ ہی ہے۔ آیئے عائشہ سے مل کر اس کے شوق اور لگن کے سفر کی روئیداد سنتے ہیں۔



میرے کیکز پر آپ کو باسکٹس اور دوسری اشکال بھی ملیں گی اور یہ کھانے والی ہوتی ہیں محض آرائشی نہیں

''آپ اپنا تعارف کیسے کرائیں گی؟''

''میں عائشہ بسیم ڈی ایچ اے اسکول کی طالبہ ہوں اور اولیول کر رہی ہوں۔ پچھلے چار برسوں سے گھر کے لیے بیکنگ کرتی تھی یا دوستوں، رشتہ داروں کی سالگرہ ہوں اور تقریبات میں کیک بناتی تھی جسے لوگ پسند کرتے تھے۔ تب تک میرا خیال تھا کہ بچہ سمجھ کر میری حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ میری سہیلیوں نے مجھے کہنا شروع کیا کہ مجھے اس کام کو آگے بڑھانا چاہیے اور گھر سے آرڈر بک کر کے یہ کام شروع کرنا چاہیے۔ پچھلے برس مارچ میں میں نے باقاعدہ انٹرنیٹ اور ویب سائٹ پر خود کو روشناس کرایا، پھر یہ سلسلہ شروع ہو گیا۔''

''پڑھائی کے ساتھ اس شوق کو جاری رکھنا آسان تھا یا بہت مشکل؟''

''والدین نے مجھ پر یہ فیصلہ چھوڑ دیا تھا کہ اگر میں پڑھائی کے معیار کو متاثر نہ کروں اور A گریڈ لاتی رہوں تو یہ غیر نصابی سرگرمی جاری رکھ سکتی ہوں، خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ پڑھائی میں شروع سے اب تک ہمیشہ A+ ہی آتے رہے۔ میں نے سب کچھ اسی طرح manage کیا ہے۔ اگر میرے والدین میری سہیلیاں مجھے دریافت نہ کرتیں تو میرا ٹیلنٹ کبھی سامنے نہیں آتا۔''

''کیا آپ کے بنائے ہوئے کیک کسی آؤٹ لیٹ پر دستیاب ہوتے ہیں؟''

''اگر میں کسی آؤٹ لیٹ پر باقاعدہ کام کروں تو مجھے باہر کے لوگوں سے مدد لینی پڑے گی، میں اس میں اپنا نتیجہ نہیں دے پاؤں گی۔ یہ میرے مشغلہ نہیں۔ میں صرف face book پر ہوں وہاں سے مجھے لوگ آرڈر کرتے ہیں۔ میرا ایرنس آن لائن ہی ہے۔ بعد ازاں میں کلائنٹ کی سیٹیسفیکشن دیکھنے کے لیے فون پر رابطہ کرتی ہوں اور اگر ضرورت محسوس کروں تو ایڈوائس میں معاوضہ لے کر ان کا کام مکمل کرتی ہوں۔''

''جس طرح بیکنگ آرٹسٹ کی طرح آپ کام کر رہی ہیں اس کے لئے تو equipment بھی جدید ترین قسم کا ہوگا اور کار بھی ہوتا ہے، آپ یہ سب کیسے کر رہی ہیں؟''

''میرے ساتھ حالات کچھ ایسے رہے کہ میں بچپن سے کوکنگ کرتی آ رہی تھی تو عزیز رشتے دار جن میں میری پھپھو اور خالہ شامل ہیں، یہ دونوں بیرون ملک رہتی ہیں وہ مجھے تحفے میں بھی ایسی ہی اشیاء دیا کرتی ہیں جو میرے شوق کی تسکین بھی کریں اور جن کی ذاتی مجھے ضرورت بھی ہے۔ ایسی لپسٹک اور حیرت انگیز بیکنگ عاملوں میں ہو بھی نہیں سکتی۔''

''آپ یہ سمجھتی ہیں کہ آپ کے بنائے ہوئے کیک دوسروں سے خاصے مختلف ہوتے ہیں؟''

''آپ میری ویب سائٹ دیکھ لیں اور یہ دیکھیں لپ ٹاپ پر، اس طرح کے کیک کہ جن میں کارٹون کیریکٹرز کے علاوہ اور وہ جنوں تخلیقی جزئیات شامل کی گئی ہیں۔ یہ اپنی ساخت کے علاوہ آسٹنگ، ڈیکوریشن اور ذائقے میں بھی عام

ہیں سے بہت مختلف ہیں۔"

"مختلف کیونکہ پرچیزے ہونے کی رائے بھی دی جاتی ہے؟"

ہو سکتے ہیں کیونکہ میرے اجزاء مقامی طور پر کم ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ یہ بیرونی ممالک سے منگوائے جاتے ہیں۔ میرے فوڈ کلرز بھی ہیں، دستیاب نہیں اور اگر کبھی کوئی چیزیں بھی جائے تو وہ سستے داموں دستیاب نہیں ہوتی، اس لئے بھی کیک کی cost زیادہ ہوتی ہے۔ لوگ اسے بیٹھ کمانا یا کاروباری نقطہ نظر سمجھتے ہیں جبکہ میں ایسا نہیں سوچتی۔ ت احباب اور رشتے داروں کو کسی دفعہ آدھی قیمت پر بھی رعایت ے دیتی ہوں۔ تعلقات بنانے اور نبھانے کے لئے صرف کاروباری ہونے نہیں سوچا جا سکتا۔ بزنس کا کیا ہے وہ تو ہوتا ہی رہتا ہے۔ اگر آپ مہنگائی کا عالم دیکھیں تو پھر میری لگائی ہوئی قیمت پر تنقید نہیں کر سکیں گے۔ بزنس کا اصول ہے کہ آپ جس چیز کی قیمت بازار کے مقابلے میں کم رکھیں گی وہ اپنا معیار اور ساکھ نہیں بنا پائے گی۔ کوالٹی اور ذائقے کے ساتھ یا اپنے تمام تر اخراجات شامل کر کے قیمت کا تعین کیا جائے تو چار ہزار کا کیک بھی مہنگا نہیں لگتا مگر اس کی کوالٹی ہو۔ میرے کیک مہنگے اس لئے بھی ہیں کہ میں یہاں سے آئنگ کے اجزاء یہاں سے نہیں لیتی۔ یہ اسپیشل آئنگ ہے جسے آنے کی ماننگ کو مدنظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے پھر کیک کی detail بنائی ہوتی ہے۔ اب چونکہ میری دلچسپی اسکیچنگ، ڈرائنگ اور آرٹ ورک سے بھی ہے تو میرے یہ آپ کو باسکٹس اور دوسری اسٹائل بھی ملیں گی اور یہ کھانے والی ہوتی ہیں محض ز ہی نہیں۔"

"آپ نے باقاعدہ کسی سے تربیت بھی نہیں لی اور اس قدر خوبصورت اور ہائی ... کیک کیسے بنا لیتی ہیں؟"

"یہ ایک ریکشن ہے جو میں برسوں سے کرتی چلی آ رہی تھی اس کی وجہ سے ... ایک کیک کو بنانے کے لئے 6 گھنٹے درکار ... کیک کو ... ممکن نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ ... میں سے ایک کیک بنانے کے 7 بجے اٹھ کر بیٹھ جاتی اور 9 بجے تیار ہوں۔ ان کا اسٹائل، اسکیچنگ، کرافٹنگ، اجزاء کی تیاری اور مکسنگ، کلرز کے ساتھ ڈیکوریشن اور پریزنٹیشن یعنی ہزاروں جزئیات ہوتی ہیں جنہیں بغور دیکھنا پڑتا ہے۔"

"این بیکنگ ... فلیور بہت پسند ہے؟"

"بنانے بنانے کھانا کھانا جھیل جاتی ہوں۔ کبھی کبھی میٹھا کھاتی ہوں، ویسے مجھے Chocolate fudge زیادہ پسند ہے۔"

"... سے بھی ... پسند ہے تو ... فلیور ... کیا ... ہے؟"

"میری اولین ترجیح Pie-n-Sky ہوگا۔ میری اپنی ترجیح ... کیک ... تا ہے۔ ان کا بھی مجھے ... فلیور یعنی Chocolate fudge کی پسند ہے۔"

"ٹیلی ویژن پر سلیبریٹی شیف بننے کا ارادہ ہے کیا؟"

"قطعی نہیں ... میں نے C.A کرنا ہے اور نہیں پتا کہ بعد میں قسمت کون سے راستے پر لے جائے۔ فی الحال تو اکاؤنٹس ہی کی طرف میرا رجحان ہے۔ میری گہری دلچسپی پڑھائی میں ہی ہے، مجھے آگے چل کر شیف نہیں بننا۔ یہ کام تو سب لڑکیوں کو سیکھنے ہی ہوتے ہیں اور یہ خاصے دلچسپ بھی ہوتے ہیں، باقی میں نے اسٹڈی کی ہے کہ ان سرگرمیوں کی وجہ سے میری پڑھائی متاثر نہ ہو اور میں ہر چیز کو توازن کے ساتھ لے کر آگے بڑھ سکوں۔"

"آپ کے دیگر مشاغل اور مصروفیات کیا ہیں؟"

"مجھے موسیقی کا شوق ہے، اسٹل لائف بنانی ہوں، واٹر کلر اور مکسڈ میڈیا، کینوس پینٹنگ مختلف پہلوؤں سے کام کر لیتی ہوں۔"

"کیونکہ ویژن پروگرامز ... وقت نکال لیتی ہیں؟"

"انٹرنیٹ سے بھی نئی نئی چیزیں ضرور زیادتی کرتی ہوں اور شروع شروع میں شائے، شیریں انور اور زبیدہ آپا کے پروگرام بہت غور سے دیکھے اور ان سے سیکھا بھی۔"

"اپنے لئے شاپنگ کبھی خود کی؟"

"نہیں مجھے بازاروں میں کپڑا، جیولری اور جوتے لینے جانا اچھا نہیں لگتا۔ میں ذرا سی مختلف قسم کی لڑکی ہوں، میرے شوق بھی مختلف ہیں۔ مجھے فلمیں دیکھنے، ڈرامے دیکھنے کا بھی شوق نہیں۔ میری بہنوں کو شاپنگ کا شوق ہے مجھے نہیں۔"

"تم بھائی بہن میں سب سے ... ہو؟"

"میری دو اور بہنیں اور ایک بھائی ہے، تو میرے بہت اچھے دوست اور مددگار ہیں۔ تو میرے ساتھ بیکنگ میں کم از کم 30% کام بنا دیتی ہیں باقی میں 70% کر لیتی ہوں۔ بھائی چھوٹا ہے، شرارتی ہے مگر ہم سب کا لاڈلا ہے، وہ بھی چیزیں اٹھا کر دینے کی حد تک میری مدد کرتا ہے۔"

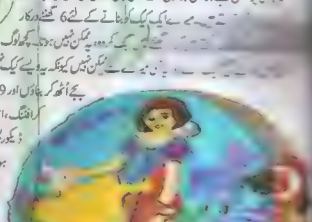
"آج آپ اپنے آپ کو کیسا محسوس کر رہی ہیں؟"

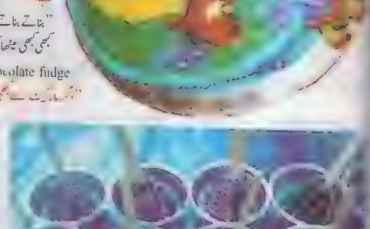
"اگر میری فیملی مجھے اعتماد نہ دیتی اور Support نہ کرتی تو میری صلاحیتیں دریافت ہی نہ ہو پاتیں۔ اتنی چھوٹی عمر میں اتنی کامیابی نہ مل پاتی اور اگر میں کبھی یہ کام شروع نہ کرتی تو آج grow ہی نہ کر پاتی۔"

"کیا اس بزنس کو سمر کلاسز شروع کرنے کا ارادہ ہے؟"

"جی نہیں۔"

ان کا اسٹائل، اسکیچنگ، کرافٹنگ، اجزاء کی تیاری اور مکسنگ، کلرز کے ساتھ ڈیکوریشن اور پریزنٹیشن یعنی ہزاروں جزئیات ہوتی ہیں جنہیں بغور دیکھنا پڑتا ہے





Email: ayesha_95@live.com

آج کیا پکائیں؟

منگل
چکن چنا ہانڈی
براؤنیز ٹولی پوپ
01

بدھ
کنٹری کیپٹن چکن
اسٹرابیری میکرونز
02

جمعرات
بھنڈی والی کڑھی
اسٹفڈ فرنچ ٹوسٹ
03

جمعہ
اسٹیک اینڈ اونین برگر
فش تکہ پلاؤ
04

ہفتہ
کینولینی
ویجی نیمل دو پیازہ
05

اتو
چیپی گرلنڈ کباب
مٹن کیڈ گری
06

پیر
پوپ اوور
آلو قیمہ
07

منگل
اچاری مچھلی
سندھی سلیچی
08

بدھ
سبزیوں کا قورمہ
موسا کا
09

جمعرات
چیس بورڈ سینڈوچز
کاٹنی نینٹل چکن روسٹ
10

جمعہ
ایرانی کوفتے
پی نٹ بٹر کریم پائی
11

ہفتہ
بیسن کی رغنی روٹی
نورتن چٹنی
12

اتوار
چکن سکسٹی فائیو
کوکونٹ دال
13

پیر
لیمن گارلک پامفریٹ
دہی کی ترکاری
14

منگل
آلو کا روغن جوش
چکن ریزوٹو
15

بدھ
کوفتہ کڑاہی
ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے
16

جمعرات
مغلئی ریشمی ہانڈی
بینگن کی رُہانی
17

جمعہ
چکن چیز پف
انڈے چھولے
18

ہفتہ
سینڈوچ ہاؤس
چکن ود گارلک ساس
19

اتوار
افغانی بریانی
کیرٹ موز
20

پیر
کڈی پزا
بیف ہزاروی
21

منگل
سیزر سلاد
ساگ قیمہ
22

بدھ
برمیز لوڈ لز
میکسکن سزلر
23

جمعرات
لوبیا قیمہ
ڈوسا اور آلو بھاجی
24

جمعہ
ریڈ تھائی کری
آب گوشت
25

ہفتہ
پائن ایپل فرائیڈ رائس
انڈونیشین ساتے
26

اتوار
ڈولما
پاستا ود میٹ بالز
27

پیر
گرین چلی چیز کیک
پھلکیوں کا سالن
28

منگل
کڈز سمر پارٹی
مغلئی قیمہ مصالحہ
29

بدھ
پن وہیل پزا
ایزیٹک اسٹو
30

جمعرات
چکن بفاٹے
بھنڈی والی کڑھی
31

کڈز سمر پارٹی

کوکونٹ چاکلیٹ کے اجزاء:

کوکونٹ ناریل	دو پیالی
مینڈرن مکھن	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو پیالے کے چمچ
میدے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	ایک کھانے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	دو پیالی
مینڈرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

کوکونٹ چاکلیٹ بنانے کے لئے:

- صاف ستھرے پیالے میں ناریل، کنڈینسڈ ملک، چینی اور دودھ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر لیں اور ہاتھ سے ملاتے ہوئے گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے چھوٹے لبوترے سے گولے بنا کر چند رہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوکنگ چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر اس میں مکھن ڈالیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- ناریل کے گولوں کو فریج سے نکال کر چاکلیٹ میں اچھی طرح لتھیڑ لیں

کپ کیک کے اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی
بٹر کوکنگ آئل	ایک پیالی

کپ کیک بنانے کے لئے:

- میدہ کو دو مرتبہ چھان لیں۔ انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند شیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا آئل کوکنگ آئل لگا لیں۔ کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنا لیا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی مختلف آئسنگ ہوتی ہیں۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے ترکیب:

- ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح مکس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے فوڈ کلر کے شامل کر لیں۔

پریزنٹیشن: بچوں کی پارٹی میں یہ مزیدار کپ کیک اور کوکونٹ چاکلیٹ کو خوبصورت طریقے سے سجا کر ان کو خوش کر دیں۔

براؤنی لولی پوپس

اجزاء:

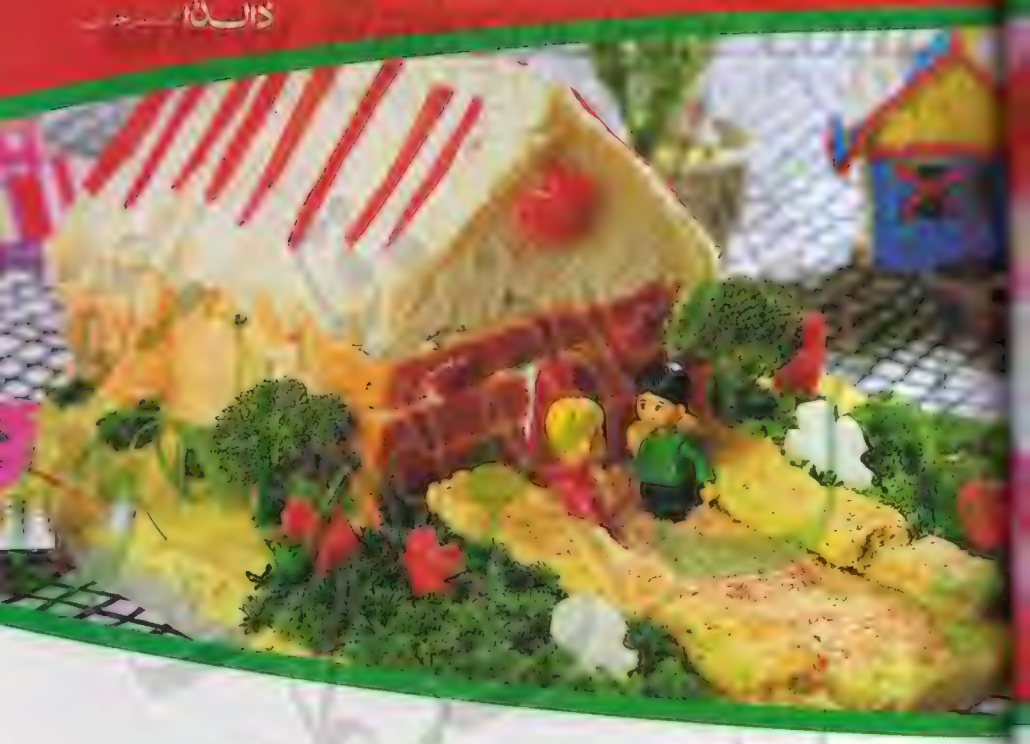
میدہ	ایک پیالی
نمک	ایک چٹکی
انڈے	دو عدد
کوکو پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	ایک پیالی
ویلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	200 گرام
کریم چیز	ایک پیالی
چینی	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں۔ پھر میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک اور کوکو پاؤڈر ڈال کر چھان لیں
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور براؤن شوگر ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تین سے چار منٹ پھینٹیں
- پھر اس میں ایک انڈا ملاتے جائے اور پھینٹتیں جائے، دونوں انڈے ملانے کے بعد اس میں ویلا ایسنس ڈال کر ملا لیں
- بیٹر کی اسپیڈ کم کرکے اس میں میدے والا مکسچر اور دودھ تھوڑا تھوڑا کرکے ڈالیں اور پھینٹتے جائیں
- اس آمیزے کو پکنے کے ہوئے کیک ٹین میں ڈال کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرلیں
- اوون سے نکال کر پانچ سے سات منٹ ٹھنڈا ہونے دیں پھر ٹین سے نکال لیں اور ایک گھنٹے کے لئے روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا کرلیں
- کیک اچھی طرح ٹھنڈا ہوجائے تو اس کا چورا کرلیں
- چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور آدھی پیالی چاکلیٹ کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں کیک کا چورا، کریم چیز اور چینی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- تھوڑا تھوڑا مکسچر ہاتھ میں لے کر اس کے گولے بنالیں اور اسے آئسکریم اسٹک پر لگا کر لولی پوپس بنالیں
- ان لولی پوپس کو پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں ڈبو کر رکھتے جائیں اور اس پر اسپرنکلز چھڑک لیں۔ ان کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں تاکہ چاکلیٹ تھوڑی سی سیٹ ہوجائے

پریزنٹیشن:

بچوں کی پارٹی میں ان خوبصورت لولی پوپس کو بچے بہت انجوائے کریں گے۔



سینڈوچ ہاؤس

جزاء:

ٹی روٹی کے سلائس	دس سے بارہ عدد
ہنٹر بیف	200 گرام
مکھن	حسب ذائقہ
ابلے ہوئے انڈوں کا سالن	حسب ذائقہ
ڈبل مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی	دو عدد
ابلے ہوئے انڈے	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	حسب پسند
ٹماٹو	دو سے تین عدد
ہنیز چیز	آدھی پیالی
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- ہنٹر بیف کے باریک سلائس کاٹ لیں، چیڈر چیز کو کھدرے روم ٹمپریچر پر رکھ کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ملا لیں، مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ ملا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ہنٹر بیف کی سلائسز کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- ابلے ہوئے انڈوں کو چھیل کر میش کر لیں، ہلکا سا نمک کالی مرچ چھڑک کر انھیں مارجرین یا مکھن میں ملا کر رکھ لیں
- آدھے ڈبل روٹی کے سلائس پر مسٹرڈ مایونیز لگا کر رکھتے جائیں اور باقی آدھے پر چیز پھیلا کر لگا لیں
- ایک ڈبل روٹی کے سلائس پر پہلے بیف کا سلائس رکھیں پھر اوپر سے انڈے ملا ہوا مارجرین لگائیں اور چیز والا سلائس اوپر رکھ دیں۔ اسی طریقے سے سارے سینڈوچز بنا لیں اور انھیں درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں اور ان میں ہلکا سا نمک کالی مرچ ملا لیں، گاجر کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے کچھ پھول کاٹ لیں اور کچھ باریک سلائسز کاٹ کر رکھ لیں

پریزنٹیشن:

سینڈوچز تو حسب پسند اسٹفنگ یا فلنگ کے ساتھ بنائے جا سکتے ہیں لیکن ان سینڈوچز کو سمر پارٹی کے لئے خاص طور پر ہاؤس کی شکل میں ترتیب دیا گیا ہے۔ اس کے لیے ایک صاف ستھرے چاپنگ بورڈ پر میش کئے ہوئے آلوؤں کو پھیلا کر لگا لیں اور ان پر سینڈوچز کو ترتیب سے لگاتے جائیں، اوپر سے چھت کو واضح کرنے کے لئے اوپر والی سلائسز پر مایونیز لگا کر گاجر کے سلائسز لگا دیں۔ گھر کے سامنے کی طرف تھوڑا سا ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر ڈال دیں اور آس پاس باریک کٹے ہوئے پارسلے کو گھاس کی طرح پھیلا کر لگائیں اور گاجر کے پھولوں سے اس خوبصورت گھر کو سجا دیں۔ گرمیوں کے موسم میں اس خوبصورت سینڈوچ ہاؤس کو دیکھ کر اور پھر کھا کر پارٹی کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔

ڈولما

اجزاء:

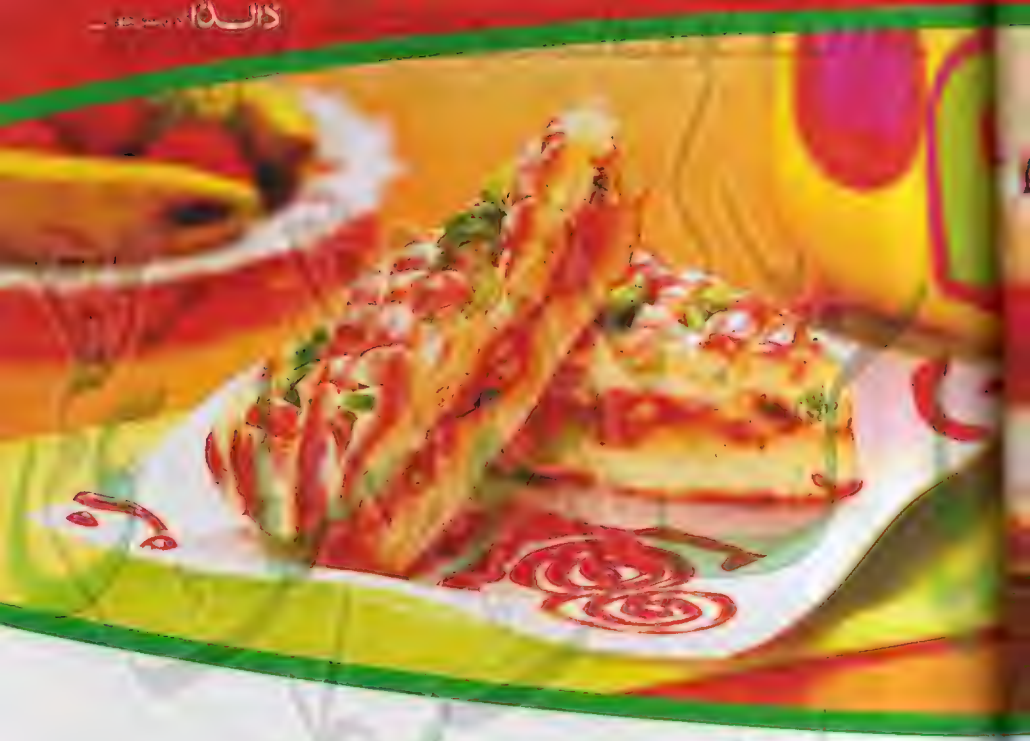
انڈے	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے
بند گوبھی	ایک پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد
ہری پیاز	دو عدد
گاجر	ایک عدد
گوشت کی یخنی	ایک پیالی
چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، بند گوبھی، گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- انڈوں کو پھینٹیں اور اس میں میش کئے ہوئے آلو، ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل باریک کٹے ہوئے، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں تمام کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر اس میں یخنی، نمک اور سفید مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائے ہوئے پانی خشک کر لیں
- علیحدہ فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور انڈے کے مکسچر کو چار سے پانچ حصوں میں پین کیک کی طرح سنہرا فرائی کر لیں
- خوبصورت سے پلیٹر میں ایک ایک پین کیک کو رکھ کر اس پر سبزیوں کا مکسچر ڈالیں اور چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو بچوں کے لنچ باکس میں بھی دیا جا سکتا ہے۔



کڈی پزا

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر، دودھ، آدھی پیالی کش کیا ہوا پنیر اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے
- چین میں کڈی کا پیسٹ، مناتو کیچپ، نمک، سویا ساس، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر پزا ساس تیار کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، مشروم اور زیتون ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور کش کیا ہوا پنیر ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں
- پزا پین کو چکنا کر کے اس میں گندھے ہوئے میدے کی آدھا انچ کی روٹی پھیلا کر لگا دیں
- اس پر پہلے پزا ساس ڈالیں پھر تیار کیا ہوا مکسچر پھیلا دیں اور اوپر سے اجوائن، تھائم اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک دیں
- اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر خوبصورت شیپ میں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور بچوں کی سرپارٹی میں گرم گرم پیش کریں یا رات کو تیاری کر کے رکھ لیں اور صبح بیک کر کے اسکول لنچ بکس کے لئے استعمال کریں۔

نوٹ:

لنچ بکس کے لئے بناتے ہوئے اسٹفنگ کرنے کے بعد گندھے ہوئے پزا کے میدے کی پٹیاں کاٹ کر لگا دیں تاکہ بچوں کو کھانے میں آسانی ہو۔

سامان:

- تین پیالی
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- ایک عدد
- دو پیالی
- 200 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- چار سے چھ عدد
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- حسب ضرورت

پوپ اوور

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈے	دو عدد
دودھ	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سویا سس	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- تیے کو دو گھنٹے فریج میں رکھ کر خشک کریں پھر اسے ایک پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ، لہسن، سویا سس، ڈبل روٹی کا چورا، ایک انڈا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- میدے میں نمک اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، انڈے کو دودھ ملاتے ہوئے ہلکا سا پھینٹ لیں
- پھر میدے کو تھوڑا تھوڑا انڈا ملا ہوا دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں
- کوکیز بنانے والی ٹرے کے گراس کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور میدے کے پیڑے اس میں ڈالتے ہوئے تھوڑے سے پھیلا لیں
- ہر پیڑے کے بیچ میں ایک تیار کیا ہوا کوفتہ رکھ دیں، اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- تیار کی ہوئی ٹرے کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار پوپ اوور بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہیں۔

چیس بورڈ سینڈوچز

اجزاء:

چکن بریسٹ	تین سے چار سلائسز
چکن روٹی	تین سے چار سلائسز
بٹر	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
سیزننگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی	ایک چائے کا چمچ
ہوئٹ سس	ایک کھانے کا چمچ
سرخ مرچ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس پر نمک، مرچ اور لیمن پاؤڈر لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے درمیانی آنچ پر پکا کر گلا لیں
- ملٹی پین میں مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے، پھر اسے چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- ایک پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھنا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس وہائٹ ساس کو گرم ہی رہنے دیں
- چکن کے باریک ریشے کر کے تیار کئے ہوئے وہائٹ ساس میں ملا لیں اور اس میں سفید مرچ بھی شامل کر لیں اور کچھ دیر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- ڈبل روٹی کے سادہ سلائس پر پہلے بٹر لگا دیں اور اوپر سے براؤن بریڈ کا سلائس لگا دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور غذائیت بھرے سینڈوچز کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور خوبصورت سے لکڑی کے بورڈ پر ایسی ترتیب سے لگائیں کہ وہ چیس بورڈ کا تاثر دیں اور سمر پارٹی میں پیش کر کے آپ خوب تعریفیں وصول کریں۔

پن وھیل پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	تین چوتھائی پیالی

فلنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
کاٹج چیز کش کیا ہوا	ایک پیالی
پسی ہوئی اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- میدہ میں خشک خمیر، نمک، چینی، دودھ اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور ڈالڈا اولیو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر ہری پیاز، ہری مرچیں، کاٹج چیز، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو چپاتی کی شکل میں بیل لیں اور اس میں تیار شدہ چکن کی فلنگ پھیلا کر ڈالیں اور اسے ٹائٹ رول کر لیں
- اوون کو 180c پر میں منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین کو ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں
- رول کے چھوٹے چھوٹے پیڑے کاٹ لیں اور ان کو درمیان میں ہلکا سا دبا دیں
- پزا پین میں تھوڑے فاصلے سے پیڑے رکھ کر اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم شام کی چائے پر پیش کریں، یا بچوں کے اسکول لنچ کے لئے استعمال کریں۔

اسٹرابیری میکرونز

اجزاء:

انڈے سفیدی	دو عدد
چینی	ایک پیالی
ناریل	دو پیالی
ڈالڈا	100 گرام
لیمن آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ پیالہ الٹنے پر بھی نہ گریں
- تھوڑی تھوڑی کر کے تین چوتھائی پیالی چینی شامل کرتے جائیں اور پھینٹیں جائیں
- پھر اس میں ناریل ڈال کر لکڑی کے چمچ سے مکس کر لیں
- اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں
- کوکنٹ مکسچر کو چمچ سے ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈال دیں
- ٹرے کو اوون میں رکھ دیں اور میکرونز کو سنہرا ہوتے تک بیک کر لیں۔ اوون سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- اسٹرابیری کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب گلنے پر آ جائے تو لکڑی کے چمچ سے کچل لیں اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مکسچر گاڑھا ہو جائے اور چینی کا پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور اس اسٹرابیری جام کو ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ٹھنڈے کئے ہوئے میکرونز کو لے کر اس میں ایک چائے کا چمچ اسٹرابیری جام لگائیں اور اس پر دوسرا میکرون رکھ دیں

پریزنٹیشن:

میکرون بناتے ہوئے اس میں حسب پسند فوڈ کلر شامل کر دیں تو یہ خوش رنگ میکرونز بچوں کو بہت پسند آئیں گے۔ چاہیں تو اسی ترکیب سے جام بھی حسب پسند پھل سے بنایا جا سکتا ہے۔

اسٹفڈ فرنچ ٹوسٹ

اجزاء:

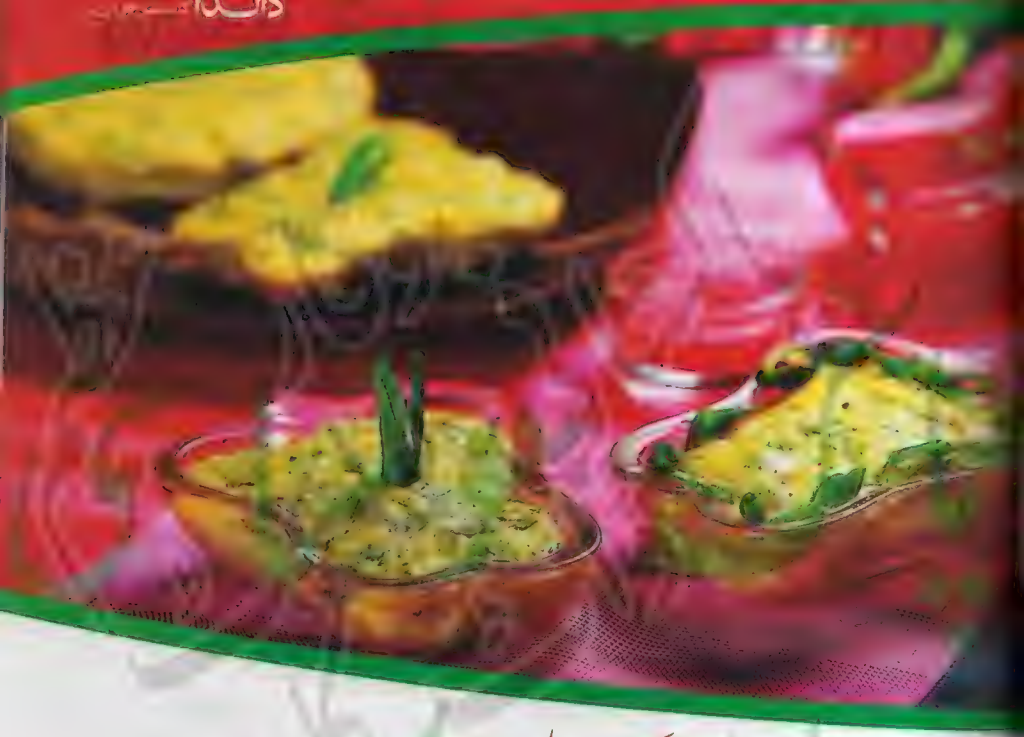
آم	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بڑے سائز کے آم لے کر دھو کر چھیل لیں اور ان کے ڈبل روٹی کے سلائس کے برابر قتلے کاٹ لیں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں چینی اور دودھ ملا کر رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے کاٹ لیں اور ان پر پہلے آم کا قتلہ رکھیں اور اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں
- اس سینڈوچ کو دونوں طرف سے انڈے کے آمیزہ میں ڈبوئے اور دس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان فرنچ ٹوسٹ کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور غذائیت بھرے فرنچ ٹوسٹ بچوں اور بڑوں دونوں کو مزہ دیں گے۔ ان کو حسب پسند پھل کے ساتھ بنا کر اجوائے کریں۔



گرین چلی چیز کیک

ترکیب:

- سب سے پہلے کاٹیج چیز بنانے کے لئے، دو لیٹر دودھ کو ابالیں اور ابال آنے پر اس میں آدھی پیالی لیموں کا رس یا ایک پیالی دہی شامل کر دیں۔ آنچ تیز کر کے تین سے چار منٹ پکائیں پھر چولہے سے اتار کر دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈال دیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اسے چھاننے کے لئے ململ کی کپڑے کو چار تہہ کر کے اس میں ڈالیں اور پوٹلی کی طرح لپیٹ کر اتنی دیر لٹکائیں (گرمیوں کے موسم میں اسے فریج کے شیلف میں لٹکائیں) کہ پانی اچھی طرح ٹپک ہو جائے
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور بیڈ ر چیز کو کش کر لیں
- اچھی طرح ٹھنڈا کر کے کاٹیج چیز کو پھینٹ کر لیں اور اس میں میدہ اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں
- انڈے پھینٹ اس میں نمک، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور دو سے تین کٹی ہوئی مرچیں ڈال کر جینیئس اور اسے کاٹیج چیز کے مکسچر میں ڈال دیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ تیار کیے ہوئے مکسچر کو بیکنگ پین یا شیشے کی اوون پروف ڈش ڈال دیں اور اوون میں رکھ کر چالیس سے پینتالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال دیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ہری مرچیں چھڑک دیں۔ اس منفرد اور چٹپٹے کیک کو نوجوانوں کی پارٹی میں چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

مقدار:	ایک پیالی/200 گرام
[illegible]	چار سے چھ عدد
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	تین چوتھائی پیالی
[illegible]	تین نندو
[illegible]	آدھی پیالی
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	حسب پسند
[illegible]	تین کھانے کے چمچ

سیزر سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
کھیرا	دو عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اسٹرابیری	حسب پسند
لیٹس یا سلاد کے پتے	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچن ٹاول سے اچھی طرح خشک کر لیں، نمک، لہسن اور لیموں کو ملا کر اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اس چکن کو اچھی طرح موٹے دھاگے سے باندھ کر (تاکہ کاٹتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے) ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر ڈالڈا کوکنگ آئل اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور انھیں 180c پر گرم کئے ہوئے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اچھی طرح سنہری ہونے پر اوون سے نکال کر ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر کروٹن بنالیں
- کھیرے اور چکن کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں، مایونیز، چیز اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور ان پر مایونیز کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں لیٹس کے پتے لگا کر اس میں چکن ڈالیں اور اوپر سے کھیرے کے ٹکڑے اور اسٹرابیری ڈال دیں۔ آخر میں کروٹن سے سجا کر یہ مذائیت بھرا سلاد پیش کریں۔

اسٹیک اینڈ اونین برگر

اجزاء:

ت گوشت	آدھا کلو
ب	حسب ذائقہ
سن کے جوئے	تین سے چار عدد
ین مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
۔	دو سے تین کھانے کے چمچ
۔ شرساس	دو کھانے کے چمچ
۔	دو عدد
۔ کے پتے	حسب پسند
پیاز	تین سے چار عدد
منٹ ڈرنک	آدھی پیالی
۔ ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کا ثابت ٹکڑا لے کر اس کی چربی وغیرہ اچھی طرح صاف کر لیں اور اس کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، ووسٹر شائر ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس لیے گوشت کے پارچوں کو میرینیٹ کر لیں اور ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیاز کے لمبے کاٹ لیں اور فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کر کے ان کو سنہرے فرائی کر لیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوئٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آنچ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا
- اسی طرح سے سارے اسٹیک بنا کر رکھتے جائیں، چپاٹی بریڈ کو درمیان سے کاٹ کر اس پر سلاد کا پتہ رکھیں اور فرائی کی ہوئی پیاز کے ساتھ اسٹیک رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بکرے کے گوشت یا چکن کے ساتھ بنائیں اور براؤن چپاٹی بریڈ کے ساتھ پیش کریں تو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔

چپاٹی بریڈ گھر پر آسانی سے بنائی جا سکتی ہے:
آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈیڑھ پیالی آٹا ڈال کر اس میں دو پیالی میدہ، دو چائے کے چمچ خمیر، ایک کھانے کا چمچ چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پندرہ سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں بیل لیں اور توا گرم کر کے درمیانی آنچ پر ایسے سینکیں کہ ہلکی سنہری ہو جائے

آلو کا روغنِ جوش

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پتی	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
دیگی لال مرچ	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
ذائقہ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو صاف دھو کر نمک ملے ہوئے پانی میں ابال لیں، تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر، نمیں کاٹنے سے ہلکے ہلکے گود لیں
- دیگی مرچ کو صاف دھو کر آدھی پیالی پانی ڈالیں اور ابال کر پیس لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور سونٹھ اور سونف کو پیس کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ذائقہ آئل کو ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ کر تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی دیگی لال مرچ، اور آدھی پیالی دہی ڈال کر بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں بقیہ گرمی پسینٹ کر ڈالیں اور ساتھ ہی پتی، سونٹھ اور سونف شامل کر دیں
- آخر میں گرم مصالحہ، زیرہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن کینولینی

اجزاء:

[illegible]	200 گرام
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	تین سے چار عدد
[illegible]	چار سے پانچ عدد
[illegible]	ڈھائی پیالی
[illegible]	ڈیڑھ چائے کا چمچ
[illegible]	تین چوتھائی پیالی
[illegible]	حسب ضرورت

ساس کے اجزاء:

[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک پیالی

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پہلے کینولینی بنالیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر، نمک چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا ویجیٹیبل آئل شامل کر کے مکا چھوٹ لیں میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس میں نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویجیٹیبل آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں چوپ کر کے ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر رول کر لیں۔ اسی طرح سارے کینولینی تیار کر کے رکھ لیں

ساس بنانے کے لئے:

- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا ویجیٹیبل آئل میں میدہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں۔ پھر اس میں چکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر ایک منٹ فرائی کر لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے چمچ چلاتے رہیں، جب ملا سا گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں۔ پھر اس میں جوان اور تازہ ٹماٹر پیس کر ڈال دیں۔ اسے ایک اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- ساس میں تیار کی ہوئی کینولینی رکھیں اور اوپر سے کش بیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں۔ تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم کینولینی بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے غذائیت سے بھرپور ہے۔

چکن سکسٹی فائیو

اجزاء:

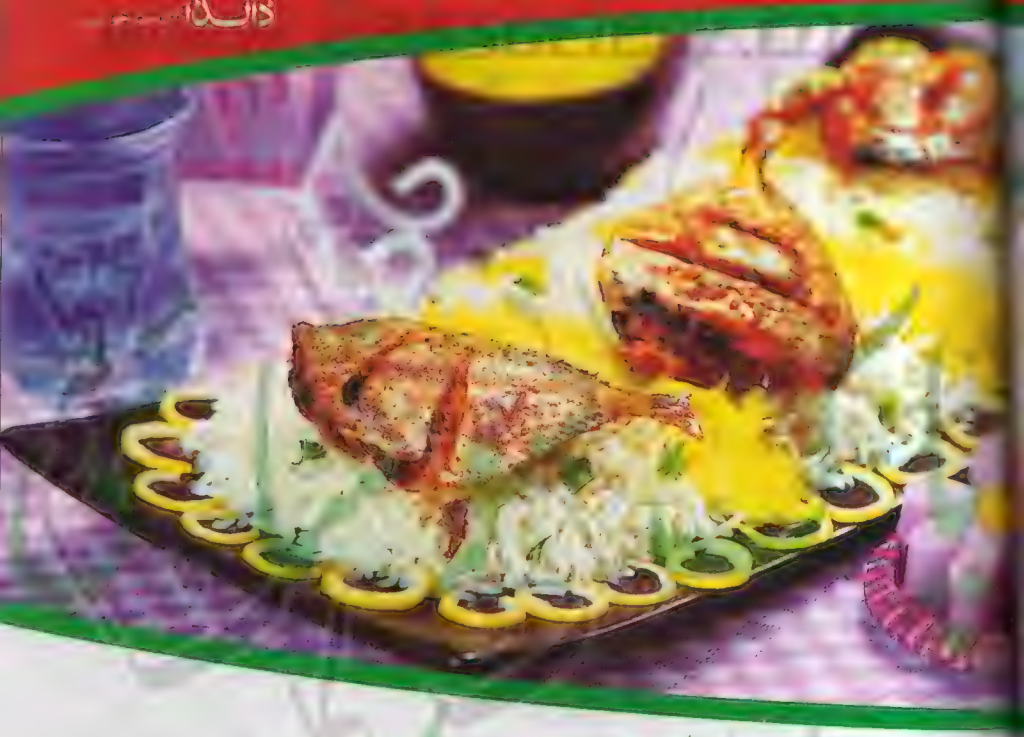
چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
میدہ	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چکن پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
دہی	ایک پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
انڈے	دو عدد
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو حصوں میں کر کے چھوٹی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھا چائے کا چمچ چائنیز نمک، ایک چائے کا چمچ چکن پاؤڈر، میدہ، کارن فلار، سویا ساس، سرکہ اور انڈے ڈال کر ملائیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن کو ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- دہی میں ادرک لہسن، چائنیز نمک، چکن پاؤڈر، لال مرچ اور ہلدی کو مل کر ملائیں اور دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر رکھ لیں
- پھر پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں اور ساتھ ہی ہری مرچوں کو لمبائی میں چیر لگا کر ڈال دیں
- دہی کا مکسچر ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور منفرد ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



لیمن گارلک پامفریٹ

اجزاء:

سائز کی پامفریٹ مچھلی	چار عدد
	حسب ذائقہ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	دو کھانے کے چمچ
	آدھا چائے کا چمچ
	دو سے تین کھانے کے چمچ
	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا بیوآئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر مچھلی میں کھرچ کر نمک کر لیں اور ان پر نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ملا کر لگا دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور مارجرین ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مچھلی کو احتیاط سے (تاکہ ٹوٹنے نہ پائے) ہلکی سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں سرکہ اور لیموں کے چھلکے ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر ڈھک کر رکھ دیں۔ گارلک ساس تیار ہے
- اوون کو 220c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور فرائی کی ہوئی مچھلی کو اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ اس پر ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس چھڑک کر اسے پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر بقیہ لیموں کا رس چھڑک دیں اور مزید تین سے چار منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ابلے ہوئے چاول پھیلا کر رکھیں، اس پر مچھلی رکھ کر گارلک ساس ڈال دیں اور ڈنر پر اس زبردست ڈش کا لطف اٹھائیں۔

نورتن چٹنی

اجزاء:

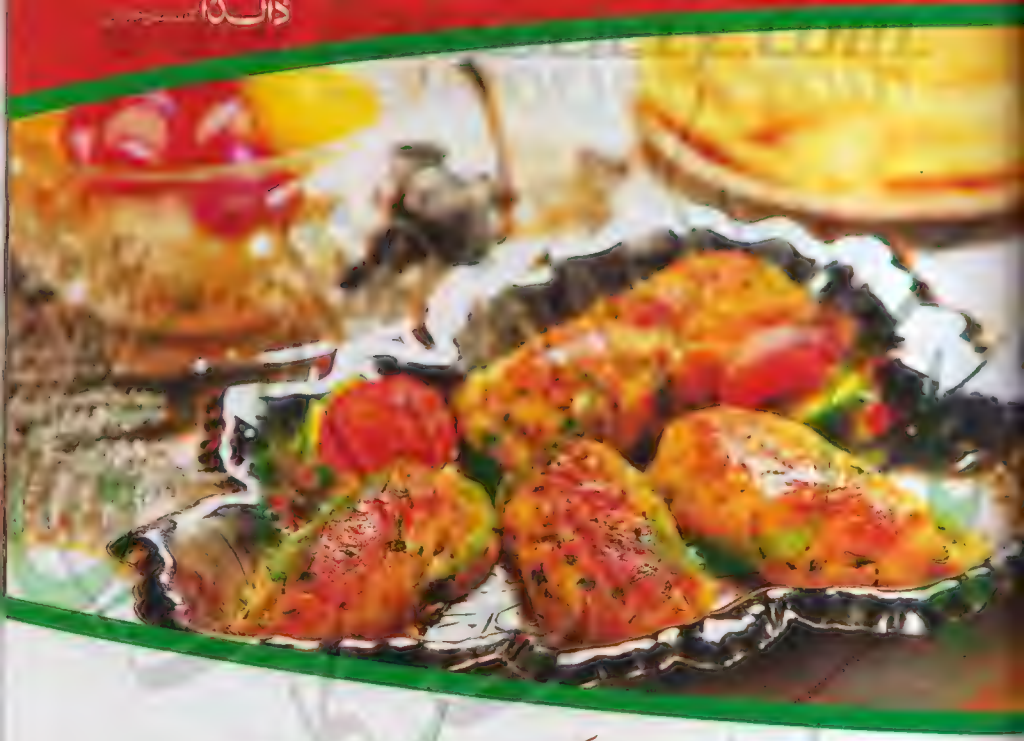
کچے آم	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
چھوہارے	دس سے بارہ عدد
خشک خوبانی	دس سے بارہ عدد
بادام	آدھی پیالی
چینی	آدھا کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا انکولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کیریوں (کچے آم) کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، چھوہارے اور خوبانیوں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر کے ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- کیری کے ٹکڑوں کو صاف ستھرے اسٹیل کے پین میں ڈالیں اور اس پر چٹنی اور نمک ڈال کر دو سے تین گھنٹے کے لئے خشک کر رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چھوہارے اور خوبانی کو بھی میشد و بال کر نکال میں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- کیریاں ادھ گلی ہو جائیں تو اس میں چھوہارے، خوبانی اور لال مرچیں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک پکا میں
- علیحدہ فرائنگ پین میں ڈالڈا انکولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوئے، رائی اور کلونجی ڈال کر کڑکڑائیں
- اس بگھار کو چٹنی پر ڈالیں اور اس میں سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر شیشے کے جار یا مرتبان میں بھر کر رکھ لیں، پلاؤ، بریانی یا دال چاول کے ساتھ یہ چٹنی بہت مزہ دے گی۔



چیزی گرلڈ کباب

اجزاء:

[illegible]	ایک لیٹر
[illegible]	چار کھانے کے چمچ
[illegible]	دو دھ دو دنیانے
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	چار سے چھ عدد
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- صاف پنیر میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر آنچ تیز کر دیں
- جب دودھ کا پانی علیحدہ ہو جائے تو اسے چولہے سے اتار کر اس میں دو پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں
- ایک گھنٹے کے بعد نکال کر موٹے سوتی کپڑے میں ڈال کر چھان لیں، اچھی طرح دبا دبا کر خشک پنیر نکال لیں اور اسے پھر سے کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو پیس لیں۔ پھر آلوؤں میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- پنیر کو فریج سے نکال کر اس میں پسی ہوئی ہری مرچیں، گرم مصالحہ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں اور اسے ابلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ ملا لیں
- ان کے لیے لیے سیخ کباب بنا کر اس سے چند روحنٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم کریں اور اس پر ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں
- کبابوں کو گرل پین پر رکھ کر درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار اور ہلکے پھلکے کباب شام کی چائے پر بھی چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کئے جا سکتے ہیں اور چاہیں تو ڈنر پر سنیک ڈش کے طور پر بھی رکھے جا سکتے ہیں۔

کوفتہ کڑاہی

اجزاء:

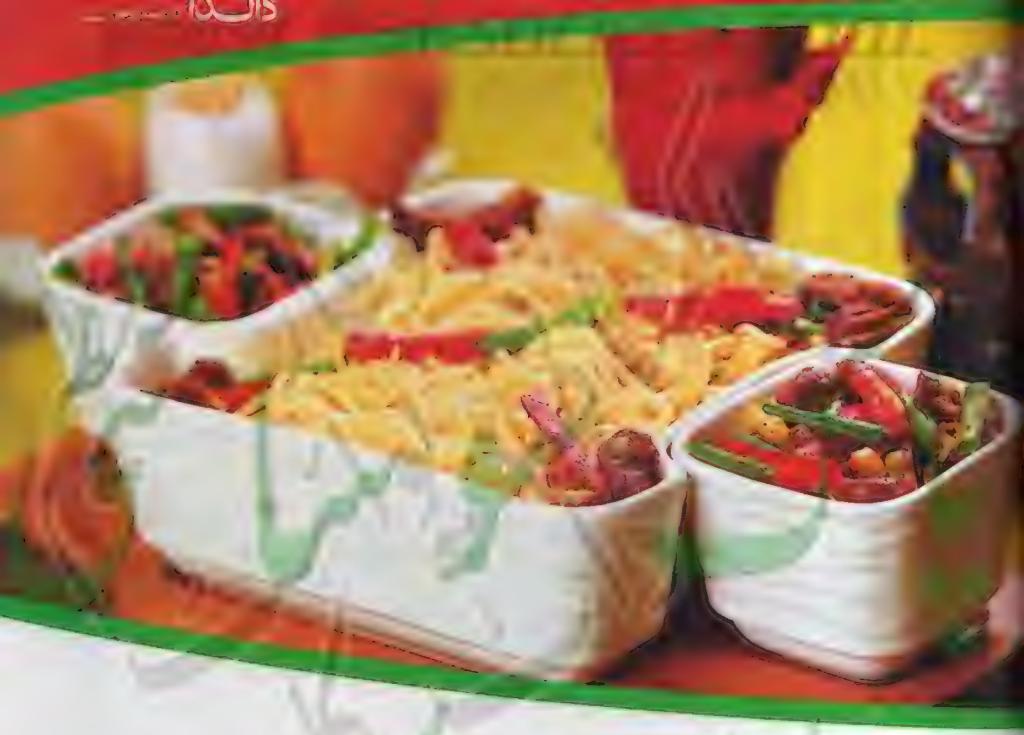
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
بیسن	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد
سویا	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کریں، پھر اس میں ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا، دو سے تین جوئے لہسن، ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پودینہ ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، نمک، انڈے، بیسن اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اور اس میں لہسن کے جوؤں کو کچل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں کوفتے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں، آنچ تیز کر کے دہی کا پانی خشک ہونے دیں۔ درمیان میں کڑاہی کو کپڑے کی مدد سے ہلا لیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں
- ہرا دھنیا اور سویا کو باریک کاٹ کر ڈالیں اور بڑی ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو اسی طرح کڑاہی میں حسب پسند چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔



برمیز نوڈلز

اجزاء:

اسپیگھیٹی یا ایگ نوڈلز	ایک پیکٹ
گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بڑی پیاز	ایک سے دو عدد
ٹماٹر	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
گاجر	دو عدد
پسی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور ایک پیالی پانی، نمک اور ادرک لہسن ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو چولہے سے اتار لیں
- ہری پیاز، گاجر، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو لمبائی میں باریک کاٹ لیں اور اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ابلا ہوا گوشت، لال مرچ، کالی مرچ، گاجر اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں شملہ مرچ، انڈے سے ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس کو خوبصورت سی اوون پروف ڈش میں نکال لیں، اوون کو 180c پر گرم کر کے اس ڈش کو دس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

چکن چیز پف

پف کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی
انڈے	چھ عدد
پانی	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

فلنگ کے اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

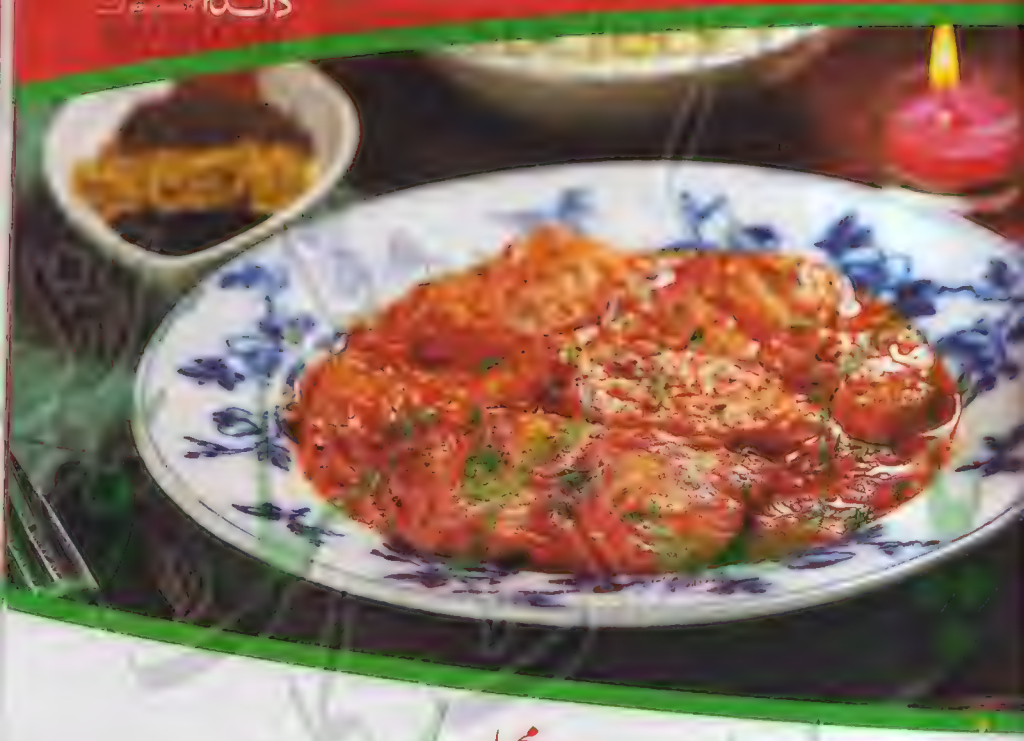
- کڑاہی میں پانی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر اُبال آنے تک پکائیں
- جب اُبال آجائے تو میدہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اتنی دیر بھونیں کہ میدہ اچھی طرح خشک ہو جائے
- چولہے سے اُتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے جائیں اور اس دوران مستقل پھینٹتے رہیں
- اوون کو بیس منٹ کے لئے 200c پر گرم کریں۔ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس کھمیر کے چھوٹے چھوٹے گولے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے گرم اوون میں بیک کریں
- ہلکے سے سنہری ہو جائیں تو اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

فلنگ بنانے کے لئے :

- چکن بریسٹ کو چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ کر اس پر لہسن نمک اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے۔ اس کو ٹھنڈا کر کے ریشے کر لیں
- مارجرین اور میدے کو لکڑی کے چمچ کی مدد سے ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کرتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں
- ریشہ کی ہوئی چکن اور کٹس کئے ہوئے چیز کو اس پیسٹ میں ملا کر رکھ لیں۔ ٹھنڈے کیے ہوئے پف میں احتیاط سے کٹ لگا کر ایک ایک چمچ کھمیر بھر دیں اور پانچ منٹ مزید اوون میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چاہیں تو گرم گرم پیش کریں یا پسند کریں تو ٹھنڈے بھی پیش کئے جا سکتے ہیں۔



اچاری مچھلی

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کے قتلے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
بیسا (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
رائی	آدھ چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ/ونیگر	آدھی پیالی

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو اچھی طرح صاف دھو کر نمک، لہسن اور دو سے تین کھانے کے چمچ سرکہ/ونیگر آئل لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور ٹماٹروں کو بلانچ کر کے چھلکا نکال کر پیس لیں
- مچھلی کے قتلوں کو مائیکرو ویو اوون کی ڈش میں اس طرح لگائیں کہ ایک دوسرے پر نہ آئیں۔ اس ڈش کو مائیکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھ کر مچھلی کو بیک کر لیں
- علیحدہ سے شیشے کی ڈش کے کراس میں پیاز، ٹماٹر، لہسن، سرکہ/ونیگر آئل، لال مرچ اور بقیہ سرکہ/ونیگر آئل ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں
- پھر اس ڈش کو نکال کر اس میں پہلے سے بیک کی ہوئی مچھلی ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

قصوری میتھی چھڑک کر چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

لوبیا قیمہ

اجزاء:

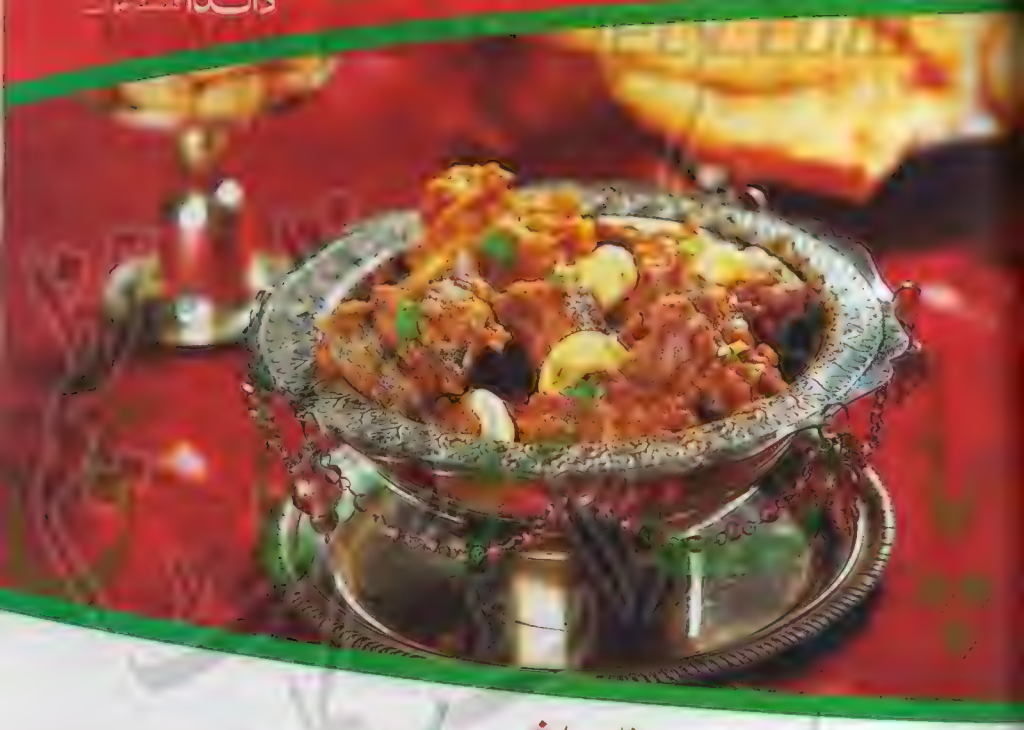
قیمہ	آدھا کلو
ہری لوبیا کی پھلی	200 گرام
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لوبیا کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ وہ ادھ گلی ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ گل جائے
- لوبیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



مغلئی ریشمی ہانڈی

اجزاء:

بڑے کا گوشت	ایک کلو
لہسن چھلا ہوا	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بادام یا کاجو	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مرجرین	دو کھانے کے چمچ
بھنی	دو پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو موٹا کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو ابال کر چھیل لیں اور بلینڈ کر لیں ڈال کر پیس لیں
- پین میں پیاز اور ایک چمچ لہسن پسی کے ساتھ ہلکی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ دونوں اچھی طرح گل جائیں۔ چولھے سے اتار کر اس میں ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ملا لیں اور پیس کر ایک طرف رکھ دیں
- کاجو اور بادام کو دہی کے ساتھ پیس کر پیسٹ بنا لیں، پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تیل سے چار منٹ تک درمیانی آنچ پر گرم کر لیں
- پھر اس میں ایک چمچ لہسن اور کا جو کا پیسٹ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ بھوننے کے بعد اس میں ٹماٹر، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- اس آمیزہ میں گوشت ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- فرائنگ پین میں مکھن یا مارجرین کو ہلکا سا پگھلا کر پسی ہوئی پیاز کا آمیزہ ڈال کر بھونیں اور گوشت میں شامل کر دیں
- فریش کریم اور قصوری میتھی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ہانڈی میں اس خاص مغلئی ڈش کو حسب پسند نان یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

پائن ایپل فرائیڈ رائس

اجزاء:

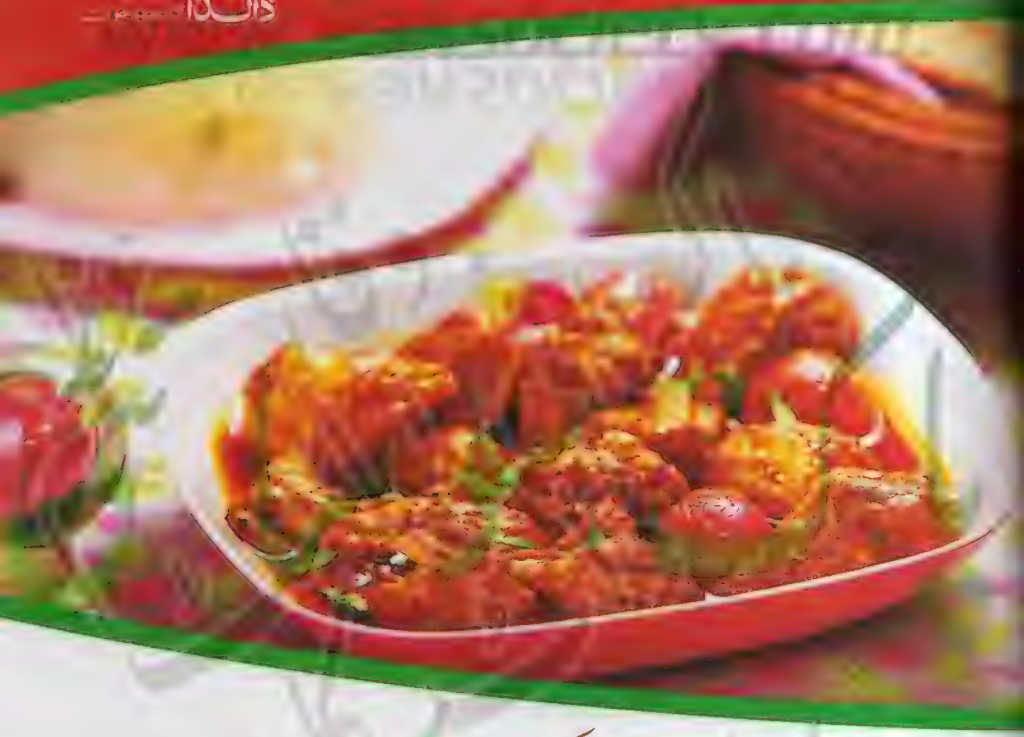
چاول	تین پیالی
پائن ایپل	ایک پیالی
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کشمش	آدھی پیالی
بادام یا کاجو	آدھی پیالی
انڈے	تین عدد
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے سے دو سے تین گھنٹے پہلے چاولوں کو ابال کر ٹرے میں پھیلا لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، پائن ایپل کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں پائن ایپل، کشمش اور بادام ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں اور اسے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں
- انڈوں کو فرائی کرتے ہوئے ساتھ ساتھ چمچ چلاتے رہیں اور ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال دیں
- چاول ڈالنے کے بعد انھیں دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں تاکہ چاول ٹوٹنے نہ پائیں اور ساتھ ہی چائنیز نمک، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

چاول اچھی طرح گرم ہونے پر ڈش میں نکال لیں اور پائن ایپل اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔



چکن بفاٹے

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے چھ جوئے
پیاز	تین عدد درمیانی
چھوٹی پیاز	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کوکونٹ ملک	ڈیڑھ پیالی
املی کا گودا	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، سفید زیرہ، ادرک، لہسن، ہرا دھنیا، سرکہ اور لال مرچوں کو بلینڈر میں پیس لیں
- چھوٹی پیاز اور آلوؤں کو چھیل کر ثابت ہی رکھیں اور بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- بلینڈر کے ہوئے مصالحے ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دو پیالی پانی ڈال کر چکن کو گلنے رکھ دیں پندرہ سے بیس منٹ کے بعد آلو ڈال دیں اور جب چکن اور آلو گلنے پر آ جائے تو ثابت پیاز شامل کر دیں
- املی کا گودا اور نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں، پھر اس میں کوکونٹ ملک ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دس سے بارہ منٹ کے بعد چولہے سے اتار کر گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پی نٹ بٹر کریم پائی

اجزاء:

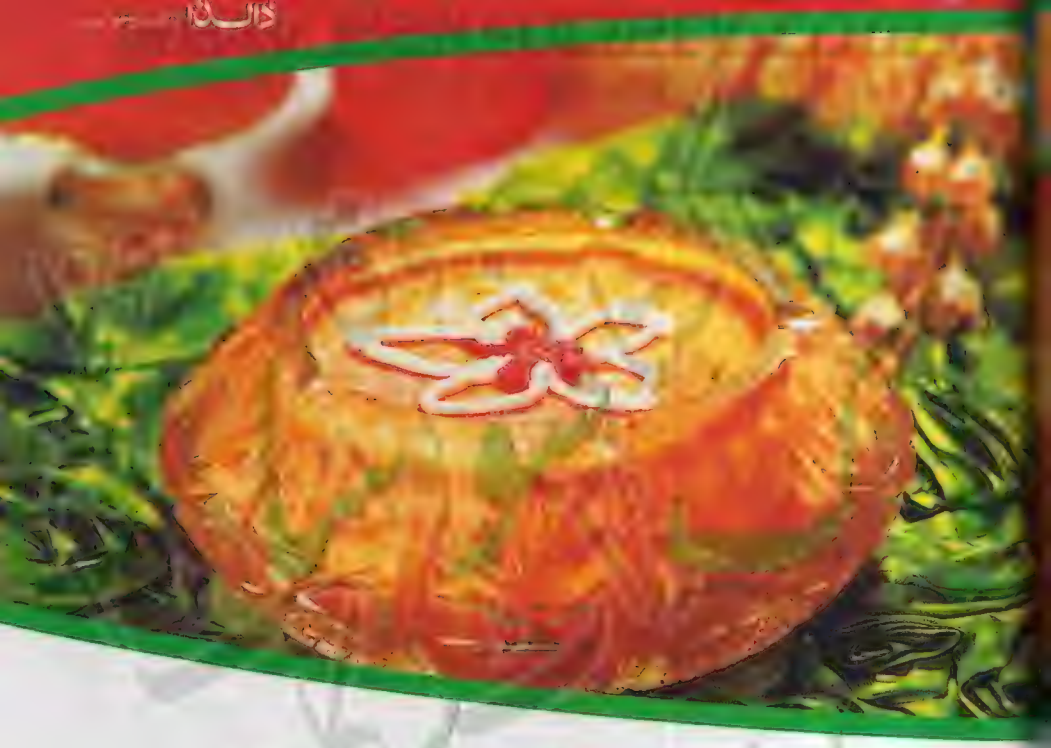
چھلی ہوئی مونگ پھلی	ڈیڑھ پیالی
میدہ	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
دودھ	دو پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی
انڈے	تین عدد
ویلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سب سے پہلے پی نٹ بٹر بنانے کے لئے ایک پیالی مونگ پھلی گرائنڈر میں ڈال کر باریک پیس لیں، پھر اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے اس کا پیسٹ بنالیں۔ آخر میں بقیہ مونگ پھلی ڈال کر ایک منٹ کے لئے پلیس تاکہ تھوڑا سا کرچی ہو جائے
- پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے میدے میں نمک ڈال کر ملائیں پھر اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے کانٹے سے ملاتے جائیے یہاں تک کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں چار سے چھ چمچ یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر گوندھیں اور عمل کے تھیلے پٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فلنگ بنانے کے لئے کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ دودھ میں حل کریں۔ دودھ کو باقی رکھیں اور ابال آنے پر اس میں آدھی پیالی چینی ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں
- پھر اس میں کارن فلار کا مکسچر ڈال کر ملائیں، انڈے کی زردیوں کو پھینٹ کر کے پھینٹ میں اور آنچ ہلکی کر کے اسے دودھ میں ڈال کر ملالیں، چار سے پانچ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو فریج سے نکال کر حسب پسند شیپ کے اوون پروف پیالے میں لگائیں اور اس میں کانٹے سے سوراخ کر لیں تاکہ بیک کرتے ہوئے پھولنے نہ پائے۔ پھر اسے 180°c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- آدھی پیالی چینی کو پیس کر پی نٹ بٹر میں ملالیں، سفیدیوں کو تھوڑی سی چینی ڈالتے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے سخت پھینٹ لیں۔ بیک کرسٹ کو ٹھنڈا ہونے پر چاہیں تو پیالے سے نکال کر فلنگ ڈالیں
- پہلے اس میں ایک تہہ پی نٹ بٹر کی لگائیں، پھر تیار کیا ہوا کسٹرڈ ڈالیں، دوبارہ سے دونوں تہہ لگائیں اور آخر میں پھینٹی ہوئی سفیدی ڈال دیں
- دوبارہ سے آٹھ سے دس منٹ کے لئے اوون میں رکھ کر سنہری کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں اور اوپر سے پی نٹ بٹر سے سجائیں۔



گاجر موز

اجزاء:

گاجر	آدھا کلو
چینی	ایک پیالی + دو کھانے کے چمچ
انڈے	تین بڑے
فریش کریم	ایک پیالی
کینو کا رس	آدھی پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، آدھی پیالی پانی ڈال کر انھیں ابالنے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس میں کینو کا رس ملا کر بلینڈ کر لیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردی کو علیحدہ کر لیں، زردیوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں ایک پیالی چینی ڈالیں اور اس پیالے کو گرم پانی پر رکھ کر پھینٹیں۔ جب یکجان ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں
- اسی طرح سے جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر اتنی دیر رکھیں کہ وہ پگھل جائے
- گاجر کے گودے میں جیلاٹن اور زردیوں والا مکسچر ڈال کر ملا لیں اور اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکال کر اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹ لیں، انڈے کی سفیدیوں کو الگ سے سخت ہونے تک پھینٹیں اور کریم میں ملا دیں
- گاجر والا مکسچر ٹھنڈا ہو کر جمنے لگے تو اسے پھینٹیں اور اس میں کریم ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں

پریزنٹیشن:

سرونگ بول میں مارجرین یا مکھن لگا لیں اور موز کو ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں، جب اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اسے گاجر اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

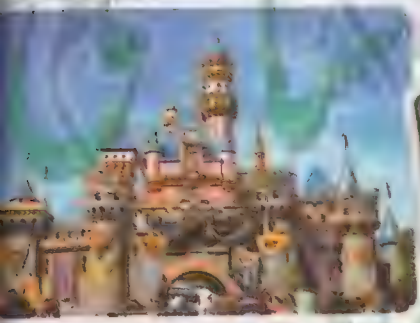
کیا خیال ہے بچوں! ڈزنی لینڈ چلیں

یہ پرلطف تھیم پارک، جیتی جاگتی درسگاہ بھی ہے

درخشاں فاروقی

ڈزنی لینڈ پارک کیلیفورنیا امریکا کا دلچسپ تفریحی پارک ہے جسے والٹ ڈزنی پارکس اور ریزورٹ کے زیر اہتمام قائم کیا گیا ہے۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پر متعارف کرایا گیا جس کے بعد ٹھیک ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1955ء میں عوام کے لئے کھول دیا گیا۔ تب سے اب تک دنیا میں جہاں جہاں ڈزنی لینڈ پارک بنے یہ تمام کے تمام تھیم پارک (موضوعاتی وتفریحی مقامات) کہلائے، جسے والٹ ڈزنی نے اپنی نگرانی میں مکمل کیا۔ یوں وہی اس کے برانڈ تھیمل کار رہے۔

اپنے قیام کے پہلے برس ہی اسے 600 ملین افراد اور شائقین نے دیکھا اور سرا پا اور 2009 تک 15.9 ملین لوگ یہاں سیر پا کر چکے تھے۔ کہتے ہیں کہ کیلیفورنیا کا یہ تفریحی پارک دنیا کا دوسرا ایسا مقام ہے جہاں شائقین کی کثیر تعداد اور جوق در جوق آتی ہے۔ یہاں دیکھنے کو ایسا کیا ہے جو اتنی خلقت کھینچ لاتی ہے؟ یہ سوال ہے تو دلچسپ مگر اس سے زیادہ دلچسپی اور کشش ان 8 تھیم لینڈز کی ہے جہاں مختلف اشیائے خورد ونوش کی دکانیں، ریستوران، براہ راست موسیقی کے جلسے، موسیقی کی کھیلیں بچوں اور بڑوں کے بڑھتے قدم روک لیتی ہیں۔



Main Street

Adventure Land

Main Street U.S.A

امریکا کے دکنوکین عہد کے نشانیاں یہاں محفوظ ہیں بالکل اسی دور کا ٹرین اسٹیشن، ماؤن اسکوائر، سینز، بو تھیٹر اور سٹی ہال کے ساتھ ساتھ فائر ہاؤس بھی جس میں آج بھی پرانی طرز کا آگ بجھانے والا پمپ انجن کھڑا ہے۔ یادوں کی لڑیوں سے پرو دینے والے یہ منظر جس نسل کی آنکھوں کے لئے اچنبھے سے کم نہیں مدھم پڑ پہنچ کر ماضی کے دھندلکوں سے جدید تر امریکی ثقافت کے نشان ڈھونڈتے ہیں۔ بزرگ کہتے ہیں یہاں کچھ بھی تو نہیں بدلا۔ اگر زندگی ایسی ہی رہتی تو یہ منظر انسان کو بوڑھا نہ ہونے دیتے مگر ایسا نہیں ہے وقت کی لگام تھمتی نہیں ہے۔ آپ چاہیں تو اس وقت کے امریکی صدر مسٹر لنکن کی سیاسی سرگرمیوں کا تصویری فیچر کسی دستاویزی میں یہاں دیکھ سکتے ہیں۔ یہ شاہراہ ڈزنی آرٹ گیلری اور اوپیرا ہاؤس کا منظر بھی ہے۔ یہاں خاصی منفرد دکانیں ہیں جن میں کینڈی شاپ پر چاکلیٹس کی ورائٹی ملے گی۔ ایک جگہ زیورات اور گھڑیاں بھی دستیاب ہیں اور یہ چائنا ساخت کی نہیں بلکہ برانڈڈ اور امریکن ساخت کی ہیں مگر میں جس خاص مکان کا ذکر کروں گی وہ ایک خاص ہیٹ شاپ ہے جہاں مالکان آپ کو اپنی تھیمل کاری آزما کر خود اپنی ٹوپی بنانے کی تحریک دیتے ہیں۔ ایمبر انٹری کا تمام میٹریل آپ کو دستیاب ہوجاتا ہے اور آپ اپنی ٹوپی خود تخلیق کرسکتے ہیں۔ معاونین آپ کی مدد بھی ساتھ ہی ساتھ کرتے چلے جاتے ہیں۔

> کوئی بھی بچہ یہاں سے واپس نہیں جانا چاہتا، یہاں صرف وقت رخصت چاہتا ہے

Adventure Land

دنیا کے مخصوص نمونے اور منطقہ حارہ کے زاویئے سے منسلک یہ سرزمین (خطہ سرطان اور خط جدی) عجائبات کے خزانے لٹاتی ہے۔ اگر آپ نے Indiana Jones کے ایڈونچر اور نارنیا ٹری ہاؤس دیکھنا ہو تو یہاں آپ کی دلچسپی خاصی حد تک بڑھ لے گی۔ آپ فلم میں جو مناظر دیکھ چکے ہیں من وعن ایسے ہی واقعات اور مناظر کے درمیان خود کو پاکر اسی دنیا کی کوئی مخلوق تصور کریں گے۔

Mickey's Toon Town

Mickey's Toontown

منکی ماؤس بچوں کا ہر دلعزیز کارٹون کیریکٹر 1930 میں تخلیق کیا گیا تھا یہ ہی ڈزنی کا مقبول ترین کردار بھی ہے۔ منکی نر کردار ہے جبکہ اس کی مادہ منی ماؤس بھی کچھ کم مقبول نہیں ہوئی۔ اس گھر جسے منکی کارٹون ٹاؤن کہا جاتا ہے۔ اپنی اندر کشش کے دوسرے سامان بھی رکھتا ہے ان میں Go Coaster کے سامان کے علاوہ Roger Rabbit کی

Critter Country

Car Toon Spin بھی ہے۔ سیلی Goofy کا گھر بھی ہے پارک میں ان کرداروں کا گیٹ اپ اوڑھے ہوئے اداکار شائقین کے درمیان اچھلتے کودتے اور ان کا جی بہلانے کے لئے ہر ہر طرح کس نظر آتے ہیں۔ ننھے منے بچے ہی نہیں اسی برس کے شہری بھی ملی بنی ہاؤس اور گوفی کے ہمراہ تصویریں بنواتے ہیں۔ بچے کارٹون فلموں کے تصور کے بارے میں ان سے سوال کرتے ہیں اور جواباً براہ راست کہانی سنا کر گویا داستان گوئی کی روایت زندہ کر دیتے ہیں۔ کوئی بھی بچہ یہاں سے واپس نہیں جانا چاہتا، یہاں صرف وقت رخصت چاہتا ہے۔ سیاح کو بتایا جاتا ہے کہ ڈزنی لینڈ یہیں پر ختم نہیں ہوتا اب آگے بھی یہاں وسیع دنیا آباد ہے جسے کھوجنا اور دیکھنا باقی ہے۔

Tomorrow Land

Critter Country

اگر آپ میں سے کسی قاری کو ڈزنی ایوارڈ یافتہ فلم Song of the South یاد ہو جو 2003ء میں بنی تھی یہیں سے ڈزنی کے چند نئے کردار فلم کے فیتے پر نظر آئے تھے۔ یہ عجائبات کے شاہکار Winnie the Pooh کے نام سے متعارف کرائے گئے۔ اس کنٹری سیر بھوری کے ناچتے گاتے بھالو کو منظر عام پر آتے ہی بے پناہ شہرت مل گئی گویا دنیا والٹ ڈزنی کمپنی سے کسی نئی تخلیق کی آس ہی لگائے بیٹھی تھی۔ جب تک ڈزنی بھی الیکٹرانک کی دنیا کو زیر کر چکا تھا اب میکانکی عمل کے ذریعے جانوروں کی حرکات کو دل آویز اور جاذب نظر بنانا آسان ہو چکا تھا، بچے یہاں پہنچ کر نہایت پر جوش ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ ماحول میں صوتی و تکنیکی پیشکش سے دلچسپی کا بڑھ جانا ہو سکتا ہے۔ بچے یہاں خوب اچھل آوازیں غیر مقدمی تاثرات ظاہر کرتے ہیں۔ ڈزنی لینڈ اپنی چند دن یا ہفتہ میں جنس اور عمر سب پر کچھ مرتب چاہا جاتا ہے۔

اگر آپ نے Indiana Jones کے ایڈونچر اور نارنجی ٹری ہاؤس دیکھنا ہو تو یہاں آپ کی دلچسپی خاصی حد تک بڑھے گی

Fantasy Land

اس مخصوص جگہ کے لئے والٹ ڈزنی نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ "جو پیٹر پین کے کردار کے ساتھ لندن کا فضائی سفر نہیں کر سکے انہوں نے صرف فلم دیکھی ہے یا کتابوں میں پیٹر کی پرواز سے متعلق پڑھا ہے۔ ہم نے یہاں اس کلاسیکی کہانی کو زندہ تصور دیا ہے۔"

یہاں آپ Alice in Wonderland کی کہانی کو براہ راست بصری تجربے کے طور پر دیکھ سکیں گے۔ ملاحظہ ازیں یہاں آپ کو بچوں کے جھولے اور آتش بازی کے مظاہرے اور Sleeping Beauty Castle بھی نظر آئے گی۔ رات 8:30 منٹ پر جھولے اور دیگر تفریحات کا سلسلہ روکا جاتا ہے اور اس وقت سے 9:25 منٹ تک آتش بازی کے پر لطف مظاہرے شروع کئے جاتے ہیں جنہیں دیکھ کر دل بلیوں اچھلتا بھی ہے اور کبھی جو منظر صرف کتابوں میں پڑھے یا ٹی وی اور فلموں میں دیکھے تھے ایسا لگتا ہے سب ہی کچھ آپ ہی کی شکل میں واقعی تجربے کی شکل بن رہا ہو۔ اس فنتیسی لینڈ سے بھی کون واپس آنا چاہے گا مگر ٹھہریے ابھی چند مقام دیکھنے کو اور بھی باقی ہیں مثلاً...

Fantasy Land

Tomorrow Land

۲۰ ویں صدی کی پر لطف تفریحات اور کشش کا یہ سامان Autopia, Captain Fo tribute, Star Tours, Innoventions, Space Mountain اور ڈزنی بینڈ موٹر بل اسٹیشن کے علاوہ Astro Orbitor اور سب میرین نہ دیکھی تو کیا دیکھا۔ کشتی رانی کا قدیم ترین امریکی تصور یعنی بادبان لہرا کر گہرے سمندروں کی نبض ٹٹولتے آگے بڑھنا خاصے دل موہ لینے والا منظر ہوتا ہے جو یادوں سے محو نہیں ہونے پاتا۔

ننھے منے بچوں کی راجدھانی

یہ آئیڈیا ہے نرسری سجانے کا

کسی مہمان کی آمد ہو تو پورے گھر کی سجاوٹ اور صفائی کی جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش ہو تو ایک کمرے کو بطور خاص نرسری بنایا جاتا ہے اور شروع کے دنوں میں والدین کے سونے کا کمرہ ہی share کیا جاتا ہے۔ ماں کے سرہانے ایک ننھی منی پیاری سی کوٹ رکھی جاتی ہے۔ بچے کے جاگنے سونے کی اوقات بڑوں جیسے نہیں ہوا کرتے۔ وہ کس وقت بھوک سے بلبلا اٹھے، اُسے گیلے پن سے کوفت ہو کر گھبراہٹ ہو، وہ بدن کی صفائی چاہے، ماں کو دودھ پلانے کی خواہش ہو، بچے کو ماں کی نہ جانے کس وقت ضرورت آن پڑے، وہ تو اتنا کم سن ہے کہ بولنا نہیں جانتا۔ اپنی ضرورت، بے چینی، درد یعنی ہر کیفیت صرف رو کر ہی بتائے گا۔ اس لئے آپ (والدین) کے سونے کے کمرے کو اس قدر کشادہ ہونا چاہیے کہ چھوٹی سی نرسری وہیں آباد ہو جائے۔

یہ نرسری آپ کے بچے کی اولین جگہ ہے

یہ جو آپ کی سلطنت ہے اس میں ننھے منے شہزادے، شہزادیوں کے لئے نرسری کی گنجائش نکالنا آپ ہی کا کام ہے۔ بچہ تو ابھی مکمل طور پر سمجھدار اور باشعور نہیں ہوا ہے کہ خود اپنے رہنے بسنے کو ایک گوشہ بنائے سنوارے۔ قدرت نے آپ کو وہ کشش ترین تحفہ دیا ہے اسے پیار دلار سے، حفاظت اور آرام سے رکھنا آپ کا فریضہ ہے۔

اپنے سرہانے بے بی کوٹ رکھی جائے تو ایک خاص خیال نرم گدے، مکمل، لحاف چادر اور گردن کی shape دینے والا چھوٹا سا تکیہ لینا نہ بھولیں۔ شروع کے دنوں میں آدھی رات ماں بچے کو اپنے ہی بستر پر سلاتی ہے، نئی مائیں ذرا گھبرائی ہوئی ہوتی ہیں۔ سب سے زیادہ پریشان حالت بچے کا بخار، سینے کی جکڑن یا کوئی اور جسمانی تکلیف ہوتی ہے۔ رات کے وقت مائیں اکثر جاگتی رہتی ہیں تاکہ بچوں کی ضرورتوں کا بطور خاص خیال رکھ سکیں۔ بخار کی صورت میں سرِ شام ہی ڈاکٹر سے مشورہ اور دوا لے آنی چاہئے۔ رات پر ٹالنے یا وقت ضائع کرنے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ دن ہی دن میں بچے کی صحت کا خیال رکھیں تاکہ رات سکون سے گزر سکے۔ خاص کر اس نومولود کے والدِ محترم کی، کہ جنہیں وقت پر تیار ہو کر دفتر جانا ہے۔

اگر گھر میں آپ کے کمرے سے متصل کوئی چھوٹا کمرہ موجود ہے تو جوں جوں بچہ بڑا ہو اُسے علیحدہ سونے کا عادی ضرور بنائیں۔ اس طرح اس کی شخصیت کی تعمیر ہوگی، اعتماد بڑھے گا اور پھر خود انحصاری کی عادت اپنائے گا۔

نرسری کا رنگ و روغن

اگر مین ہو تو اس کمرے کا رنگ نیلگوں، کل، فیروزی، آسمانی اور ہلکا بھورا بھی ہو تو مناسب رہتا ہے۔

اگر پنی ہو تو ہلکا گلابی، کاسنی، بلکہ سا جامنی بھی ہو تو پرکشش اور classy دکھائی دیتا ہے۔ بہت چھوٹا بچہ فرمائش کر کے نہ تو دیواروں کا پینٹ کروانا ہے نہ ہی انسٹالیشن سے فرنیچر کا مطالبہ ہی کرتا ہے، لیکن جمالیاتی کشش و جاذبیت کا اس کی شخصیت پر بہت مثبت اثر پڑتا ہے۔ وہ اسکول یا مونٹیسوری سے واپس پر اُس کمرے میں پڑھتا، لکھتا، کھیلتا اور سوتا ہے۔ اُسے اپنے کمرے کی اس راجدھانی پر فخر بھی ہوتا ہے اور جدت کی وجہ سے اس کا اعتماد بھی بڑھتا ہے۔

والدین کے سونے کے کمرے کو اس قدر کشادہ ہونا چاہئے کہ چھوٹی سی نرسری وہیں آباد ہو جائے

بچوں کے کمرے میں کیا ہونا چاہئے کیا نہیں ایک جائزہ لے کر آگے بڑھتے ہیں۔

مستقل بیڈ سرھوں والی کوٹ یا سٹیل، لوہے، لکڑی کے علاوہ کیس کی کوٹ، گداز سے گدے، ایسی الماری جو مختصر قامت کی ہو اور کشادہ دراز ہوں جن میں بچے کے کپڑے سلیقے سے رکھے رہیں۔ ایک جانب عام روزمرہ کے پہننے والے کپڑے، انڈر گارمنٹس، موزے، بب، بچے کے بستر کی چادریں، تکیے کے غلاف، ڈائپر دوسرے دراز میں برش، کنگھی،

میں فرسٹ ایڈ کا سمبلکس (بے بی آئل، شیمپو کی بوتل، بے بی لوشن) اور مچھلی دراز میں شاید وغیرہ رکھے رہیں۔ بچے کے کمرے کا فرنیچر پرکشش رنگوں اور ڈیزائنوں پر مشتمل ہو تو نرسری مکمل ہوتی نظر آتی ہے۔ مشکل اس وقت پیش آتی ہے جب پیکر کو رنگ (ریئنگ) کی عمر کو جا پہنچے اور اگر بھی ڈیکور کے بنیادی تصورات چلتے ہوں جیسے

ہو تو لیں بھیگ جائیں تو صفائی کے مسائل پریشان کن ہوتے ہیں۔ آج کل حفظان صحت کے اصولوں کے مدنظر ایسے دیوار و دیوار بچھے ہوئے قالین پسند نہیں کئے جاتے مگر پھوٹ بچوں کو ٹھنڈے فرش سے بچانے کی خاطر قالین بچھانا ضروری سمجھتے ہیں۔ بہر حال اپنی سہولت اور فرش کی صفائی کے ساتھ ساتھ بچوں کی دلچسپی کو بھی ملحوظ خاطر رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ قالین کے بجائے پلاسٹک ٹائلس کمرے میں بچھا دیں تو ان کی صفائی اور دھلائی آسانی سے ہو سکتی ہے اور فرش سادہ بھی نہیں رہتا۔

بچے بھی خوبصورت ماحول کے دلدادہ ہو سکتے ہیں۔ بہر ایلی ذوق کا مظاہرہ آپ والدین کریں گے تو انہیں بچپن سے ہی اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور تخلیقی صلاحیتوں کے نکھار کا فلسفہ سمجھ میں آنے لگے گا۔ چند دن آرٹ وہ خود بھی کریں گے، ذرا چاک، پنسل اور پین ان کے ہاتھ میں تو آنے دیں۔ تحفوں میں انہیں جہاں رنگین پنسلوں کی ڈبیہ یلی دیواریں ان کے شاہکاروں سے یقیناً سجیں گی مگر اس کا آسان سا حل ہے۔ آپ ان کی نرسری میں اینامل پینٹ ہی کروائیں اور پھر بچوں کو کرنے دیں جو کرتے ہیں، صرف اچھا سا حل قنوز ڈرجنٹ چنگی بھر پانی کے مگ میں ملا کر اسٹیفنگ کی مدد سے دیواریں صاف کر لیں اور بچوں کے ہاتھ میں کلر مگ بک تھما دیجئے۔ ایسی باسولت کتابوں میں ایک جانب شائع شدہ شبیہہ میں رنگ بھر کر آپ کے بچے کوئی شکل میں تصویر کشی کی تحریک دی جاتی ہے۔ یہ کتابیں قیمتاً مہنگی نہیں ہوتیں۔ خاص طور پر جب بچہ وائر کلر بکس لے لیتا ہے تب تو اضافی کاغذوں اور ڈرائنگ بکس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

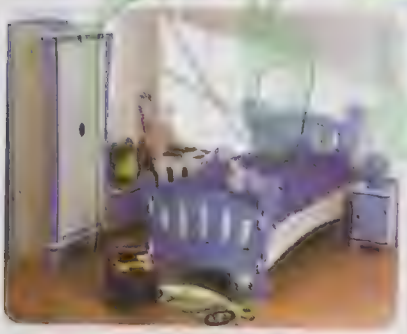
نرسری میں آرام دہ فرنیچر ہو اور نازک شیشوں یا آئینوں میں مزین نہ ہو تو بہتر ہے۔ اس کمرے میں وال ہینگنگز لیس تو وہ پھلوں، تتلیوں اور کارٹون کیریکٹرز کی شبیہوں پر مشتمل ہوں بچوں کے کمرے کی فضا تخلیق ہو جاتی ہے۔ ضروری نہیں کہ اس کمرے میں صادقین، احمد پرویز یا بشیر مرزا کے شاہکار دیواروں کا ہان بڑھائیں۔ ان دیواروں کو تو زندگی کی حرارت اور رنگوں کے حسن سے چمکتا دمکتا ہونا چاہئے۔

کٹی کشفر ضرور رکھ دیجئے تاکہ کھیلنے کودنے کے بعد بچے کو آرام مل سکے۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ چند برسوں بعد بچہ بڑا ہو گا تو یہ کارٹون کیریکٹرز والے پردے بدل لینے پڑیں گے تو ٹھیک ہے آپ ایسی ونڈو بلائنڈز کا انتخاب کریں جس میں جیومیٹریکل ڈیزائن کے نقوش ہوں۔ پرکا، ایلس یا کوئی Cordless wood blinds بھی لی جا سکتی ہیں۔ کشنز کے غلافوں کے لئے نئے کپڑے خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اپنے پرانے رکھے ہوئے کپڑوں، چادروں، پردوں یا کاٹن کے دوپٹوں سے یہ غلاف تیار کر لیا کریں۔ اس کے دو فائدے ہیں ایک تو جوں جوں بچہ بڑا ہو گا آپ اسے بتا سکیں گی کہ یہ پرانے کپڑوں سے نئے استعمال کے لئے کس طرح تیار کئے گئے تھے جس میں کفایت کے ساتھ ساتھ پرانی اشیاء کی یادگار کے طور پر محفوظ کرنے کا خیال رکھا گیا تھا۔ پرکھوں کی صدیوں سے چلی آنے والی تہذیب نئے دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے کا خوبصورت تخیل آپ بھی آزما کر دیکھیں۔

نئے کپڑے یا رکھے ہوئے کپڑے تو الماریوں میں رکھے جائیں گے لیکن استعمال شدہ اشیاء کو ڈکر بیسکٹس میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ استعمال شدہ ڈائپرز بھی کمرے میں نہ رکھیں فوراً مرکزی ڈسٹ بن میں ضائع کر دیں۔

ہزاروں روپے خرچ کر کے نرسری بنانے سے کہیں بہتر ہو گا کہ اپنے بجٹ کو سلیقے سے استعمال کر کے خوابوں جیسی جنت بسائی جائے، جہاں آپ بھی خوش اور آپ کے بچے بھی خوش رہ سکیں۔

کمرے میں اینامل پینٹ کروائیں اور انہیں دیواروں پر رنگین پینسلوں سے شاہکار بنانے دیں



میلے ٹھیلے، پپٹ فیسٹیول... مشرقی ثقافت کا ایک رنگ

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ کے زیر اہتمام منعقدہ پپٹ فیسٹیول کا احوال

میلے ٹھیلے، نوٹنکی، تھیٹر، موسیقی، فلم، مصوری اور شاعری زندگی کو برتتے ہی نہیں اس کے راز سمجھنے اور فنکار کے کیتھارسس کے ذرائع ہیں۔ لاہور شہر پاکستان کا قدیم تہذیبی گہوارہ کہا جاتا ہے تو یہ ایسی غلط رائے بھی نہیں۔ یہ ایک بارحمت شہر ہے، اس پر اولیائے کرام، فلسفیوں اور شعراء و ادیبوں کا سایۂ رحمت ہے۔ خاصا ماڈرن ہو جانے کے باوجود اپنی تہذیبی اساس سے جڑا یہ شہر پتلی تماشے کی نسبت بھی رکھتا ہے۔

رفیع پیر تھیٹر ایک توانا پلیٹ فارم تھا، جس نے پاکستان میں تھیٹر کی ثقافت اور روح کو اجاگر کیا، لیکن ان کی وفات کے بعد تھیٹر سنسان ہو گیا۔ بہت عرصے کے بعد ان کے چار بیٹے میدان میں اترے۔ عثمان ٹیلی ویژن اور فلم کی عمری میں گئے، سلمان پیرزادہ ملک سے باہر گئے اور انجلینا پری فلمیں پروڈیوس کرتے رہے، البتہ لیفان اور سادان نے پتلیوں کی ڈور سنبھال لی اور وہ ہر سال بین الاقوامی سطح کا پپٹ فیسٹیول منعقد کرتے ہیں۔ انہوں نے اپنے فنکار باپ کے خواب کی تعبیر، رفیع پیر تھیٹر پبلک کی شکل میں پیش کر دی ہے۔

ماہ مارچ میں منعقدہ یہ تہوار میں ہزاروں بچوں نے اس قدیم روایتی میلے ٹھیلے کی ثقافت کو نئے زاویوں سے دیکھا۔ پتلیوں کے رنگا رنگ ملبوسات، ہم سم ہمارا کے مقبول کردار، موسیقی، ہتالیوں اور غبارے کے چھوڑے جانے کے منظر یہ سب لاہوریوں کے لئے نئے نہیں، مگر اس بار چونکانے والی پرفارمنس ناروے سے پپٹ کمپنی کی تھی۔ یہ ایک ایسی بزرگ خاتون کی روئیداد تھی جسے دادی بنتے ہوئے ڈر لگتا تھا۔ یہ نامیسپ بات، بھرپنوں کی سطح کی یہ تحریر ان کی سمجھ میں آ رہی تھی اس کا اندازہ بچوں کے قہقہوں اور فلک شگاف تاثرات سے ہو رہا تھا۔

ایرانی گروپ نے 'ایپل ٹری' کے عنوان سے ایران میں پتلیوں کو نچانے کے مخصوص انداز سے کیا۔

بھارت کے راجستھانی گروپ نے اپنے لوک ورثے کی خوبصورت کہانی بُنی اور ان کی بنت کاری میں میجک شو بھی شامل تھا۔ راجستھانی رنگوں نے یوں بھی یادگری کی اونکی مثال پیش کی جسے مقامی ہنرکاروں نے بے حد سراہا۔

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ کے نئے منجھے ہوئے اور پروفیشنل انداز سے پتلیوں کو منظم اور تخلیق کیا ہے، اب وہ زمانے گئے کہ جب ڈور ہلانے والا کوئی لڑکی بھولا تو پتلی ساکت ہو جاتی اور دیکھنے والوں کو ہنسنے کا موقع ہاتھ آ جاتا تھا، اب یہ ثقافت بھرپور میکانکی عمل سے گزر کر وسیلۂ اظہار بنتی ہے۔ عام پوندیدگی کی خاطر جدید بائی رنگ آمیزی کا سہارا کم کم ہی لیا جاتا ہے جبکہ پیشہ ورانہ قلم وغیرہ بھی [illegible] سے کام لیا جاتا ہے۔

ورلڈ پپٹری ڈے 21 مارچ کو منایا جاتا ہے اور اس کی توثیق Union of International ode la Marionnette کے ذریعہ اہتمام کی گئی ہے۔ امسال بھی ہمارے وطن میں ناروے، بھارت، ڈنمارک، فرانس اور ایران نے بھرپور شرکت کی جبکہ 12 پاکستانی puppeteer گروپوں نے اس فیسٹیول میں حصہ لیا۔

80ء کی دہائی میں اسلام آباد سے ایک فنکار فاروق قیصر (انکل سرگم) نے پاکستان ٹیلی ویژن سے 'پتلی تماشہ' اور 'کلیاں' پروگرام کا آغاز کیا۔ یہ سماجی، معاشرتی مسائل کا احاطہ کرنے والا طنزیہ مزاحیہ پروگرام تھے جس میں ماسی مصیبتے کے کردار نے اپنی جیتی جاگتی اور شعلہ بداماں انداز کی گفتگو سے چار چاند ہی لگا دیے۔ یہ پروگرام بچوں سے زیادہ بڑوں میں مقبول ہوا حالانکہ بچوں کے لئے شروع کیا گیا تھا۔ فاروق بعد میں یہ پتلیاں کئی شہروں میں لے کر گئے اور ہر جگہ دہائی مگر موجودات اس شرارتی پروگرام کی تھی وہ دلوں میں گھر کر گئی۔

پاکستان ٹیلی ویژن ایک عرصہ ہوا پتلی تماشہ نہیں کرتا، جبکہ رفیع پیر کی پتلیاں آج بھی متحرک ہیں، ان کی کہانیاں بچے ہی نہیں بڑے بھی اتنے ہی ذوق و شوق سے سننا چاہتے ہیں۔ کہانی کہنے اور سننے سنانے سے انسان شاید تھک جائے پتلی نہیں تھکتی، وہ تو ناچتی رہتی ہے اور دیکھنے والے اُسے دیکھ کر اپنی دھڑکنیں شمار کرتے ہیں۔ ہماری دیہی، تہذیبی ثقافت کا یہ جادو چھپا رہے گا۔

> بھارت کے راجستھانی گروپ نے اپنے لوک ورثے کی خوبصورت کہانی بُنی اور ان کی بنت کاری میں میجک شو بھی شامل تھا

حساب سیکھنا، ایک چیلنجنگ جاب تو ہے مگر

بچہ کب کہے گا "I Love Maths"

عام طور پر بچوں کی ایک دل لبھانے والی سرگرمی اپنے کھلونے، کپڑے، جوتے، ڈرائنگ میٹریل اور دیگر اشیا کو گننا ہوتا ہے، یہاں تک خیریت ہوتی ہے۔ اس کے بعد بھی سادہ سی جمع تفریق، ضرب اور تقسیم بھی آسانی سے سمجھ میں آنے والی چیزیں ہیں لیکن اس کے بعد جہاں حساب پیچیدہ اور طویل ہوتا ہے۔ بچے اپنا اعتماد کھونے لگتے ہیں۔ اب پرائمری اسکول میں حساب ان کے لئے چیلنج بن جاتا ہے جب وہ بنیادی رموز پر عبور حاصل نہیں کر پاتے تو انہیں حساب کا سیریڈ اور میٹر دونوں اچھے نہیں لگتے، وہ چاہتے ہیں کہ کلاس میں ان سے کوئی سوال نہ پوچھا جائے۔ والدین ان کی گھبراہٹ اور پریشانی دیکھتے ہوئے ان کی حتی الامکان مدد کرتے ہیں۔ جنہیں خود حساب پر عبور ہوتا ہے وہ کھلی طور پر اس مضمون کو سمجھنے اور مشکلات حل کرنے میں اخلاقی و تربیتی تعاون کرتے ہیں اور کچھ انہیں ٹیوشن دلواتے ہیں تاکہ گاہے بگاہے بہتر ہو سکے۔ ٹیوٹر انہیں انفرادی توجہ مہیا کرتے ہوئے ان مشکلات کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے جسے وہ کلاس روم کی اجتماع میں پوچھ نہیں پاتے۔

چھوٹے بچوں کو حساب کتاب کی ذہنی مشق کے لئے ذیل میں چند فٹ نوٹس دیئے جا رہے ہیں۔ ان کی مدد سے آپ بچوں کو حساب سیکھنے کی رغبت دلا سکیں گے۔

فرضی امتحان لیا کیجئے

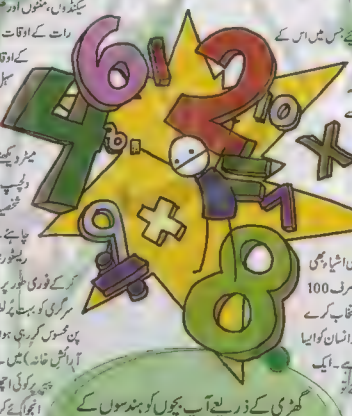
اپنے بچے میں حساب سیکھنے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے ایک فہرست ایسی بنایئے جس میں اس کے پسندیدہ گروسری آئٹمز یا چاکلیٹس کی دوائی موجود ہو اور اسے علیحدہ پرائس لسٹ (ٹیگوں کی فہرست) بھی دیجئے۔ اسے کہئے کہ ممکنہ قیمت کا تعین خود کرے اور لکھے کہ فلاں چاکلیٹ کا پیکٹ کم از کم یا زیادہ سے زیادہ کتنے روپوں کا ہو سکتا ہے؟ اُسے کیلکولیٹر اور پین کاغذ دونوں چیزیں دے دیں تاکہ وہ چاہے تو ٹیکنالوجی کا استعمال کر کے اس مشق کو آسان بنالے۔

ایک فرضی سا جنرل اسٹور بنالیں

اس اسٹور میں آپ ہوں گی کیشئر اور بچہ ہوگا آپ کا گاہک، وہ اپنی کھلونا باسکٹ میں ضرورت کی اشیاء نکالے، جمع کرے اور پیسے لے کر آپ کے پاس آئے۔ اُسے چند اشیاء ہی کے پیسے دیجئے گا ورنہ وہ غیر ضروری اشیاء بھی خرید لے گا۔ اُسے اچھی طرح باور کرا دیجئے گا کہ بنانا نہیں اس جنرل اسٹور میں صرف 100 یا 200 روپے ہی خرچ کرنے ہیں۔ اب وہ بتائے کہ ہر کراس حد میں رہ کر اشیاء کا انتخاب کرے گا تاکہ اس کا بجٹ آؤٹ نہ ہو۔ چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا تو ایسا محاورہ ہے جو انسان کو ایسا ہی چیلنج دیتا ہے، یعنی بچے کو شاپنگ کرنی بھی ہے اور بجٹ کے اندر بھی رہنا ہے۔ ایک پرکشش آفر بھی اس کے ساتھ منسلک کر دیں کہ اگر آپ نے چرخہ بنالیا تو ایک کو پن بھر کر سرپرائز گفٹ ہمیں دینے کا موقع مل سکتا ہے، تاہم خیال رہے کہ یہ گفٹ ایمیز فرضی نہ ہو آپ نے بچے کی توجہ حاصل کرنی ہے اُسے بور نہیں کرنا ہے۔ آج آدھے گھنٹے کے لئے آپ کا بچہ جونیئر شیف ہو جائے گا جن کے آلات آپ کا اوزان اور تقسیم کی جزئیات سکھا سکتے ہیں۔ آپ کا جونیئر شیف اشیائے خورد و نوش کی ناپ تول کرنا اسی طرح سیکھ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو ساڑھے تین کپ کے برابر چاول تیار کرنے ہیں تو تین کپ کے بعد آدھا کپ کی پیمائش کیسے ہوگی؟ اور آپ کے پاس ایسا کوئی ہندسوں والا جگ موجود ہے تو اس کی مدد سے پیمائش مکمل کیجئے۔ آدھے (1/2) کی پیمائش قدرے سہل ہے لیکن 3/4 اور 3/8 کی پیمائش کیسے ہوگی؟ ان نمبروں کی پہچان اور شناخت کا عمل اسی طرح پیمائش والے جگ کی مدد سے آسان ہو جائے گی۔

گھڑی دیکھنا اور وقت بتانا اور اسے سیکھنا دلچسپ مشق ہے

کیا آپ کا بچہ ڈیڑھ اور ساڑھے کے مابین امتیاز کرنا جان گیا ہے؟ کئی بچے ڈیڑھ بجے دن کو ساڑھے ایک کہتے ہیں، اسی طرح ڈھائی بجنے کو ساڑھے دو پکارتے ہیں۔ اپنے بچے کو کھلونا گھڑی سب دلا دیتے ہیں لیکن وقت بھی تو سکھانا چاہئے۔ گھڑی آپ کو ہندسوں کے درمیان موجود فرق، جمع تقسیم اور تفریق تینوں بنیادی حسابی نکتے سمجھا سکتی ہے۔ بچے کی گھڑی کی سوئیاں علیحدہ علیحدہ کر کے وقت کی شناخت کرنا تربیت کا دلچسپ ترین مشغلہ ہے۔ ایسا بچہ کھیل ہی کھیل میں سیکنڈوں، منٹوں اور گھنٹوں کے اعداد کو شمار کرنا سیکھ لیتا ہے۔ دن کے 24 گھنٹے، رات کے اوقات، دن کے اوقات، سونے جاگنے، کھانے پینے اور ہوم ورک کے اوقات اور ان سب پر اپنی ترجیحات ان سب کا علم رکھنا اسی طرح سہل ہوتا چلا جاتا ہے۔



گاڑی کی رفتار پر نظر رکھنا بھی دلچسپ سے خالی نہیں

جنرل اسٹور پر جا کر اشیاء کو گننا، گاڑی چلتے ہوئے رفتار کا میٹر دیکھتے رہنا اور گاڑی جو بھی چلا رہا ہے اس سے یہ سوال پوچھ جانا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ آپ بچے کے تجسس کو روکئے مت اُسے اپنی شخصیت کو پروان چڑھانے کے لئے نت نئی سرگرمیوں میں محو ہونا چاہئے۔ اسی طرح زندگی کی کشش و جاذبیت برقرار رہتی ہے۔

ریسٹورنٹ میں جا کر مختلف اشیاء کی گنتی اور ان کے رنگوں کا تعین کر کے فوری طور پر جواب دینا ذہانت کی دلیل ہوتی ہے۔ 5-4 برس کا بچہ اس سرگرمی کو بہت پُرلطف سمجھتا ہے۔ آپ اُسے اس ماحول سے متعلق جو کچھ اکتساب کر رہی ہوں اس کی بابت علم حاصل کر سکتی ہیں۔ بچہ انٹریئر (اندرونی آرائش خانہ) میں سے منفرد چیزوں کا تذکرہ کر سکتا ہے کہ کوئی جغرافیائی شکل، وال پیپر پر کوئی اچھوتا سا ڈیزائن یا ٹائلوں میں کوئی انفرادیت وغیرہ وغیرہ اُسے انجوائے کرنے دیں۔ بچے اسی طرح ماحول سے تربیت حاصل کیا کرتے ہیں۔ اسی طرح وہ بیرونی دنیا میں اپنی شخصیت کو انوالو کرتے ہیں، سوشل ہوتے ہیں اور اعتماد سے مکالمہ کرنا سیکھتے ہیں۔

> گھڑی کے ذریعے آپ بچوں کو ہندسوں کے درمیان فرق، جمع، تقسیم اور تفریق تینوں بنیادی حسابی نکتے سمجھا سکتی ہے

حساب سے ناخوشی و نفرت ہی کیوں

بچہ تو بچہ ہوتا ہے اُس کے کہنے پر نہ جائیں کہ حساب اُسے اچھا نہیں لگتا۔ دراصل حساب نہ آنے پر اُس کے نمبر کم آتے ہیں یا کاپی پر سرخ پین کے نشانات زیادہ لگتے ہیں اور "Good" نہیں ملتا۔ اُسے پہاڑے یاد نہیں ہوتے اس لئے بہتر ہے کہ اُسے اس کوفت سے نجات کے لئے باقاعدہ حساب سکھانے کی مہم شروع کی جائے۔

کس طرح ضرب کر کر کے پہاڑے مکمل کئے جا سکتے ہیں؟ کس طرح اعداد جمع کر کر کے کرکٹ کا اسکور بتایا جا سکتا ہے۔ بچے کی پسندیدہ گوکیز کی تعداد کتنی ہے؟ اُسے گن کر بتایا جائے۔ ایسے ویڈیو گیمز دیکھے جائیں جن سے حساب کو سمجھنے میں آسانی ہو سکے۔ حساب کے ایسے فارمولے جو عام فہم ہوتے ہیں انہیں رغبت سے سکھایا جائے تو یہ ہرگز مشکل نہیں مگر کسی بھی مضمون کا علم حاصل کرنے کے لئے mind set کرنا ضروری ہے۔ ایک دن ایسا ضرور آئے گا جب آپ کا بچہ پکار اٹھے گا کہ "I love Maths"۔

بچوں کا یوگا، کھیل کا کھیل سبق کا سبق

یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے بات چیت

سحر حسن

یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل

بچوں کی بہتر نشوونما، سیکھنے کی صلاحیت اور ذہنی و تخلیقی استعداد بڑھانے کے لئے بہترین ماحول میں پڑھنے لکھنے کے ساتھ غیر نصابی سرگرمیوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بچوں کی تعلیم کے حوالے سے متعدد "حق نرسری و ایکیڈمی" میں تعلیمی نصاب کے ساتھ اسپیشل پروگرام میں حصہ لینے کے مواقع بھی فراہم کئے جاتے ہیں، جہاں بچے یوگا، Clay ورک، جمناسٹک، Block Busters, Tae Kwon Do، پینٹنگ، پکن کراف، رقص، فیکسٹائل ڈیزائننگ، Through the lens, Comic illustration, iBOTix اور تھیٹر وغیرہ کی کلاسز بھی لے سکتے ہیں۔

یوگا زندگی کے لئے tool کی حیثیت رکھتا ہے، اس کے poses سے بچوں میں توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہی نہیں بڑھتی بلکہ بچے چاق و چوبند بھی رہتے ہیں۔ اسے سکھانے کا بہترین طریقہ کہا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے بچوں میں اپنے آپ کو، دوسروں کو اور دنیا کو سمجھنے کا شعور بڑھتا ہے۔ یوگا کو کھیل سمجھ کر وہ پُراعتماد، مضبوط، متوازن اور صحت مند رہنے کا سبق حاصل کرتے ہیں۔ یوگا بچوں کے لئے کس قدر اہم ہے؟ یہ جاننے کے لئے ہم نے معروف یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے رابطہ کیا۔ آپ USA Yoga alliance سے نیچر ٹریننگ کی سند یافتہ ہیں اور گزشتہ دس برس سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ ہمدرد کراچی میں اپنے ذاتی ہیلتھ اسٹوڈیو "360 Workout" میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ ساتھ ہی آپ "حق نرسری و ایکیڈمی" میں بچوں کو یوگا سکھانے پر بھی مامور ہیں۔ ہم نے اس بار ڈاکٹر اقرا کا دسترخوان (بچوں کے خاص شمارے) کے لئے یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے گفتگو کی۔

"یوگا سے بچوں کو تعلیمی کامیابیاں حاصل کرنے میں کس طرح سے مدد ملتی ہے؟"

"یوگا کلاس کے دوران آپ نے دیکھا کہ جب بچے ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر بیٹھے بیٹھے بور ہو رہے تھے تو آخری اسٹیپ میں انہیں Relax کرنے کا موقع ملا تھا۔ جب میں نے انہیں گہرا سانس لینے کو کہا تو ان سب کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو گیا تھا اور اسی طرح سے جب وہ اپنی آنکھیں بند کر کے اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر خاموشی کے ساتھ اپنے ہی دل کی دھڑکن سن رہے تھے۔ تو ان کی توجہ صرف دھڑکن پر مرکوز تھی اور باقی تمام چیزوں سے ان کا ذہن ہٹ گیا تھا۔ سانس کی مشقوں سے بچوں میں ذہنی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اسی لئے ہم کہتے ہیں کہ یوگا تعلیمی کارکردگی میں مددگار ثابت ہوتا ہے، ساتھ ہی ان کے برتاؤ میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ دراصل سانس ایک انتہائی کامیاب ذریعہ ہے جس کی مدد سے ہم بار بار اپنی موجودگی کو محسوس کرتے ہیں اور دنیا سے کٹ جاتے ہیں، اس لئے یہ ذہنی سکون کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔"

"کیا اس قسم کی سرگرمی بچے پر اس میں خود حاوی آتی ہے؟"

"جی ہاں، یوگا کو بچے تو کھیل سمجھتے ہیں، لیکن میرے سامنے بہت سی مثالیں ہیں جن سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یوگا بچوں کے اعتماد کو بحال کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ بیرون ملک سے آیا ہوا ایک بچہ جب پہلی مرتبہ میری کلاس میں آیا تو وہ بہت ڈرا اور سہما ہوا تھا۔ ظاہر ہے نئے ملک میں آ کر رہنا اور یہاں کے ماحول میں خود کو ڈھالنا ان بچوں کے لئے بہت مشکل ٹاسک ہوتا ہے، لیکن یوگا کی کلاس میں حصہ لینے کے بعد وہ چند ہی ہفتوں میں خوش active نظر آنے لگا۔ کھیل ہی کھیل میں ماحول سے مطابقت پیدا ہوتی گئی، اسے یہاں اپنائیت محسوس ہونے لگی اور اس کا اعتماد بحال ہوا۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ یوگا کی کلاس سب بچوں کو اپنا جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہے، وہ اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں سے بھی واقف ہوتے ہیں۔ پھر ہم اپنے کمزور پہلوؤں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ بھی اچھی کارکردگی دکھانے لگتے ہیں۔"

"فربہ بچوں کے لئے کیا یوگا زیادہ ضروری ہے؟"

"انہیں اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ obesity کی طرف مائل ہونے والے بچے کو میں دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ سرگرم رکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔ پھر وہ یہ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ وزن کے اعتبار سے اوروں سے مختلف ہیں۔ وہ کلاس میں آ کر ایکسرسائز کیوں نہیں کر پاتے؟ آئندہ وہ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ساتھ ہی میں انہیں زیادہ سکھاتی اور سمجھاتی ہوں، اس طرح تقریباً چھ مہینے میں ان کا اعتماد بحال ہو جاتا ہے۔ بچے بھی غصے اور مایوسی کی حالت میں زیادہ کھانے لگتے ہیں، مگر جب وہ یوگا کرنے میں توازن بار بار اپنی ذات پر بھی آنا ہے، پھر وہ احساس کرنے لگتے ہیں اور فوکس بڑھنے سے اپنی اصلاح کر سکتے ہیں۔"

"یہ کن طور پر متاثر ہونے کی صورت میں فائدہ مند ہے؟"

"کیونکہ یہ ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے۔ اس لئے ذہنی پسماندگی autism (جس میں بچے ایک ہی کام کو دہراتے ہیں)، ADDH (ہائپر ایکٹیویٹی کا بڑھا ہوا ہونا) وغیرہ کی صورت میں یوگا سے مدد

ہتی ہے۔ میں تقریباً چار برس تک اسپیشل چلڈرن کے لئے بھی کام کرتی رہی ہوں اور اب بھی موقع ملا تو کرنا چاہوں گی۔"

"کس عمر کے بچوں کو کس قسم کے یوگا کی مشق کروائی جاتی ہے؟"

"چھوٹے بچوں کو بھی اردگرد کے ماحول میں نظر آنے والے آبجیکٹز مثلاً درخت، تتلی، ایروپلین، پھول warrior جیسے pose بنوائے جاتے ہیں اور 12 سال سے بڑے بچوں کو بھی mountain, warrior وغیرہ pose کرواتے ہیں۔ ہر pose بچوں کو ایک مثبت پیغام دیتا ہے۔ جیسے پہاڑ کو ہی لے لیجئے، پہاڑ مضبوطی سے کھڑا رہتا ہے، موسم کی آزمائش کا سامنا کرتا ہے۔ اس پوز سے بچوں کے دل میں مضبوطی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ Butter fly پوز دل کے اندر خوشی کے جذبات جگاتا ہے۔ تتلیاں پھول پر آ بیٹھتی ہے بیٹھتی ہیں، اسی طرح ہمیں بھی اپنی گفتگو نرم لہجے میں کرنی چاہئے، اپنے ساتھیوں کے ساتھ رحمدلی کا رویہ اپنانا چاہئے۔ بچے یہ پوز کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ میرے پروں کا یہ رنگ ہے۔ اس سے ان میں تخلیقی رجحان بڑھتا ہے۔ اسی طرح Tree pose بھی مضبوطی کا درس دیتا ہے۔ درخت مضبوطی سے زمین سے جڑا ہوا ہے، بالکل ایسے ہی ہمارے قدم اپنی زمین سے جڑے رہتے ہیں۔ بچے اپنے ہاتھوں کو پیڑ کی شاخوں کی طرح کھولتے ہیں۔ میں پوچھتی ہوں کہ اب اپنی شاخوں پر نظر دوڑاؤ، کتنی چڑیاں بیٹھی ہیں؟ پھر سب بچے باری باری بتاتے ہیں، کوئی کہتا ہے چار بیٹھی ہیں، کچھ بولتے ہیں دس بیٹھی ہیں۔ اس طرح انہیں سکھایا جاتا ہے کہ ہمیں بھی اپنے دل اوروں کے لئے بڑے کرنے چاہئیں۔"

"پیغام کے علاوہ مختلف پوز بچوں کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟"

Tree pose میں جب بچے ایک ٹانگ پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اس سے ان کی توجہ مرکوز ہو جاتی ہے، انہیں معلوم ہے کہ اگر انہوں نے اپنی توجہ ہٹائی تو وہ گر جائیں گے۔ Firefly میں ہاتھ پر اپنے پورے جسم کا وزن اٹھایا جاتا ہے۔ اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ Hand stand میں جسم کی پوری طاقت کو استعمال میں لا کر سر نیچے اور ٹانگیں اوپر کرتے ہیں، اس سے دوران خون تیز ہوتا ہے۔

ایروپلین پوز

خون ذہن کی طرف جانے سے ذہن تیز ہوتا ہے۔ Warrior میں ایک ہاتھ آگے اور ایک پیچھے کرتے ہیں۔ اس سے Stabelity بڑھتی ہے۔ Lion پوز کے ذریعے بچوں میں جرأت و بہادری کے جذبات بیدار ہوتے ہیں، یہی نہیں بلکہ ان کے چہرے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔"

"بچوں کو روز مرہ زندگی میں کتنی دیر اور کس وقت یوگا کرنا چاہئے؟"

"آدھے گھنٹے سے 45 منٹ کا یوگا بہت ہے۔ صبح کا وقت بہترین ہے۔ بچے کسی وقت بھی یوگا کر سکتے ہیں، دوپہر یا رات کے کھانے کے فوراً بعد نہیں کرنا چاہئے۔"

"کلاس میں آنے والے کتنے فیصد بچے یوگا میں بھرپور دلچسپی لیتے ہیں؟"

"اس بات کا انحصار سکھانے والے پر ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا بچے میری کلاس میں کتنی خوشی سے آتے ہیں اور ہم سب مل کر اور مکمل چوکڑی جماتے ہیں۔ مجھے بچوں سے بہت محبت ہے کیونکہ بچے من کے سچے ہوتے ہیں، کورے کاغذ کی طرح ہوتے ہیں۔ ہم انہیں جو کچھ سکھاتے ہیں وہ اس پر عمل کرتے ہیں۔ Sharing Caring میں انہیں زندگی کے آداب سکھائے جاتے ہیں۔ "ہیومن بینز" سے بچے سیکھتے ہیں کہ ایک دوسرے کو تھامنے سے ان کی طاقت زیادہ ہوگی۔ جب میں انہیں پارٹی میں جانے کے آداب سکھاتی ہوں پھر وہ کسی پارٹی میں جاتے ہیں تو مجھے آ کر بتاتے ہیں کہ ہم نے پہلے بڑوں کو کھانا نکالنے کا موقع دیا اور ان کا انتظار کیا۔ جب میں انہیں گھر میں مدد کرنے کی ترغیب دیتی ہوں تو وہ آ کر بتاتے ہیں کہ انہوں نے برتن دھو کر اپنی ماں کی مدد کی۔ آپ نے دیکھا میری کلاس میں اگر کسی بچے کو کوئی pose نہیں آ رہا ہوتا تو دوسرے بچے اس کا مذاق نہیں اڑاتے کیونکہ میں ہمیشہ انہیں اپنے دوسرے ساتھیوں کی عزت کرنا اور ان کا خیال رکھنا سکھاتی ہوں۔ ہم نے دو اپنے کسی ساتھی کی کمزوری پر نہیں ہنستے۔"

"آپ بچوں کے لئے کس قسم کی خواہشات رکھتی ہیں؟"

"بچے ہماری اصل پہچان ہیں اور میں سمجھتی ہوں کہ جو بچہ خوش خوش زندگی گزارتا ہے اس کے رویے اچھے ہوتے ہیں۔ میں بچوں کو کامیاب ہونے سے زیادہ بہتر اور اچھا بنانے کو بہترین پیش رفت سمجھتی ہوں اور میں چاہتی ہوں کہ بچے اچھے انسان بنیں۔"

بچے ہماری اصل پہچان ہیں اور میں سمجھتی ہوں کہ جو بچہ خوش خوش زندگی گزارتا ہے، اُس کے رویے بھی اچھے ہوتے ہیں

ہینڈ اسٹینڈ پوز

ٹری پوز

معلومات و تصاویر کے لئے بشکریہ حق نرسری اکیڈمی

موسم سے کیا شکوہ

گرمیوں کو بنائیں واٹر پروف!

بھئی موسم سے شکوہ کیسا، اب گرمیاں ہماری دہلیز پر قدم رکھ رہی ہیں تو انہیں کیسے خوش آمدید نہ کہیں۔ اس موسم میں لاکھوں کو خبر باد کہہ کر سیر سپاٹوں کے پروگرام بنتے ہیں۔ ساحلوں اور پارکوں میں پکنک منانے والوں کا ہجوم اُمڈ پڑتا ہے۔ گرمی سے ڈر کے مت پکنک پر جایئے، مگر دھوپ کی تپش اور جھلسنے سے بچاؤ کی ترکیبیں آزما لیں۔

جھیلوں، دریاؤں اور سمندر کے کنارے پر کھڑے ہو کر موسم کا لطف نہ اٹھائیں۔ چلیے اتر کے پانیوں میں کہ یہ پانی جسم کی حرارت کو معتدل کرنے کا بہترین نسخہ ہے۔ جسم ہائیڈریٹ ہوگا تو موسم گرما کے طویل دن صحت و تندرستی کے ساتھ گزارے جا سکیں گے۔

• اگر آپ واٹر پارک میں بالوں کو بھی بھگو لیتی ہیں تو گھر لوٹ کر شیمپو ضرور کر لیں اور خوش ہو جائیں کہ اب مارکیٹ میں بالوں کو گدلے پانیوں کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے مؤثر ترین مصنوعات دستیاب ہیں، ایسے hair protector sprays با آسانی مل جاتے ہیں۔ آپ بلا ضرورت ان اشیاء کا استعمال نہ کریں لیکن جب کبھی پکنک سے لوٹیں، انہیں مصنوعات پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

• اس شدت آمیز موسم سے مقابلہ کرنے کے لئے سن بلاک کو بطور ہتھیار استعمال کرنا پڑے گا۔ ایسا طاقتور سن بلاک جو کم از کم دن کے 4 گھنٹوں تک افادیت برقرار رکھ سکے۔ سن بلاک کے شیلڈز کو اچھی طرح دیکھئے، اچھے برانڈ سن موئسچرائزنگ، سن اسکرین لوشنز +SP30 ہمیشہ اپنے پاس رکھئے۔ باہر جانے سے پہلے ایک تہہ بلاک لگا کر کوئی باڈی لوشن لگایا جا سکتا ہے۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ پکنک پر جانے سے قبل مسکارا لگانا ٹھیک نہیں، یہ تو تفریح کے دوران ضائع ہو جائے گا تو یہ غلط ہے۔ میک اپ کی مصنوعات تیار کرنے والے اداروں نے ایسے صارفین کے لئے جو تفریح کے لئے ساحل کنارے جا رہے ہوں۔ ان کے لئے واٹر پروف مسکارا مختلف رنگوں میں پیش کیا ہے۔ پیچیے نیوی، رائل بلو اور کاسنی رنگوں کا جاذب نظر مسکارا جو سورج کی تمازت میں نہ پگھلتا ہے نہ پانی میں بہتا ہے۔ دیرپا تازگی اور فرحت کے احساس کے ساتھ یہ میک اپ دن بھر آپ کے ہمراہ رہتا ہے۔ تصویریں بنوایئے اور خوشی خوشی تفریح کیجئے۔

> نیوی، رائل بلو اور کاسنی رنگوں کا جاذب نظر مسکارا استعمال کیجئے، یہ سورج کی تمازت سے نہیں پگھلتا ہے

• اسی طرح آنکھوں کے میک اپ میں آئی لائنر کی مرکزی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اب ہر اچھا برینڈ water-resistant eye liner بنا رہا ہے۔ یہ ایک سے زائد رنگوں میں دستیاب ہے جب چاہیں اور جس رنگ میں چاہیں، اپنی آنکھوں کا حسن بڑھانے کے لئے پنسل استعمال کر لیں اور دن بھر خود کو پُراعتماد اور دلکش محسوس کریں۔

• color stay lip liner پانیوں میں بھی ہونٹوں کی تروتازگی اور چمک برقرار رکھ سکتا ہے۔ اس لپ لائنر میں SPF-infused بام کا جزو شامل ہے۔ اگر یہ کامبنیشن با آسانی نہ مل سکے تو کسی بھی لپ لائنر کے استعمال سے پہلے SPF (سن بلاک) کی ایک تہہ لگا لیں اس کے بعد لائنر کو استعمال کریں۔ یہ رنگ بہت دیر تک باقی رہے گا اور آپ کی شخصیت سرتاپیر دلکشی کا تاثر دے گی۔

آلو، بچّوں کی من بھاتی سبزی

بڑوں کے لئے بھی بڑے کام کی

فریدہ خانم

آلو کا نباتاتی نام Solanum Tuberosum ہے، اس کو اُردو اور ہندی میں آلو، انگریزی میں Potato کہتے ہیں۔ یہ پاکستان کے علاوہ بھارت میں بھی بویا اور کھایا جاتا ہے۔ تین صدی پہلے ہندوستان میں اس سے کوئی واقف تک نہیں تھا۔ آلو کا اصلی وطن امریکا ہے، وہاں سے سترہویں صدی عیسوی میں سر والٹر رلیے انگلستان لایا اور اٹھارویں صدی عیسوی میں اس کو ہندوستان میں بویا گیا۔ چاول، گندم اور مکئی کے بعد آلو دنیا میں سب سے زیادہ پیدا ہونے والی فصل ہے۔

یہ پودے کی صورت میں اُگتا ہے جس کے پتے چھوٹے چھوٹے اور پودینے کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ آلو کی کاشت کرنے کے لئے آلو ہی بیج کا کام دیتے ہیں۔ ہندوپاک میں زیادہ سے زیادہ آلو 250 گرام کا ہوتا ہے لیکن انگلستان کے ایک زراعت فارم میں 5 کلوگرام کا آلو پیدا ہوتا ہے۔ یورپ کے بعض جزائر میں آلو کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے اور تنہا غذا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے۔ تنہا غذا سے مراد کہ ہمارے ہاں آلو مختلف سبزیوں اور گوشت میں ڈال پکایا جاتا ہے، جبکہ مغربی جزائر میں آلو میں کچھ اور شامل کئے بغیر ہی غذا کے طور پر کھایا جاتا ہے اور وہاں کے باشندے بہت قدآور، مضبوط اور صحتمند ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء

آلو میں 70 سے 80 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن C، وٹامن B، غذائی ریشہ، پوٹاشیم، فولاد، میگانیز، پروٹین اور اسٹارچ پایا جاتا ہے۔ آلو کے چھلکے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اگر آپ چھلکوں کے ساتھ آلو کھانا پسند نہ کرتے ہوں تو صرف چھلکوں کی پتلی سی تہہ کو ہی اتاریں کیونکہ چھلکوں میں کچھ ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ دل اور کینسر کی بیماریوں سے ہمیں محفوظ رکھتے ہیں۔ موسم سرما میں نسبتاً زیادہ لذیذ اور طاقت بخش آلو دستیاب ہوتے ہیں۔

آلو کے مضر اثرات

آلو ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے لیکن بعض امراض میں اور بعض طریقوں سے پکانے پر یہ مضر بھی ثابت ہوتے ہیں۔ وہ ان حالتوں میں مضر ہوتے ہیں۔

شوگر کے مریض اسے نہ کھائیں کیونکہ یہ بلڈ شوگر کو بڑھا دیتا ہے۔

موٹے لوگوں کو اسے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ان کا وزن مزید بڑھ سکتا ہے۔

سبز رنگت اور اسپراؤٹس (Sprouts) والے آلو نہ کھائیں کیونکہ ان میں ایک زہریلا مرکب سولانائن (Solanine) پایا جاتا ہے جو کہ صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے۔

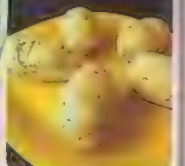
آلو کو بیک کرنے کے بعد مکھن کے ساتھ کھانا یا فرنچ فرائز کی شکل میں کھانا آپ کی صحت کے ساتھ دشمنی ہے، آلو کا اُبال کر کھانا ہی سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

آلو کے طبی فوائد

جلی ہوئی جلد پر آلو کی ڈریسنگ

ایک ہندوستانی کے بغول جلنے والی جگہ پر ڈریسنگ کی جاسکتی ہے اور حیرت کی بات یہ ہے کہ اس ڈریسنگ سے نہ تو جلی ہوئی جگہ پر سوزش ہوتی ہے اور نہ ہی درد محسوس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایم ایچ کیسوانی ممبئی کے ایک اسپتال سے وابستہ ہیں، ان کے مطابق جب اُبالے ہوئے آلوؤں کو جلنے والی جلد پر لگایا جائے تو سوزش اور جلن کا احساس مٹ جاتا ہے اور جب اس ڈریسنگ کو خشک کے اوپر سے اتارا جاتا ہے تو درد بھی نہیں ہوتا اور خون بھی نہیں نکلتا۔ یہ بہت سستی ہوتی ہے۔ سلے ہوئے آلوؤں کی ڈریسنگ کرنے سے جلی ہوئی جگہ سے پانی کا اخراج بھی نہیں ہوتا اور زخم بھی جلد بھر جاتا ہے۔ یہ ڈریسنگ جن لوگوں پر استعمال کی گئی انہیں شفایابی ملی۔

دوسری سبزیوں کے مقابلے میں یہ وٹامنز اور معدنی نمک سے زیادہ بھرپور ہیں، اس لئے بچوں کی نشوونما میں بہت مددگار ہیں



حاقو اثرات

آلو کو چھلکے سمیت اُبال کر چھلکا اتار لیں اور اس کو کوٹ کر اس میں دہی، ہرا دھنیا، ادرک، نمک ملا کر کھی ڈال کر پکائیں اور کھائیں۔ یہ چاٹ نہایت لذیذ اور غذائیت بخش ہوتی ہے۔

بچوں کی نشوونما

آلوؤں میں وٹامنز کے علاوہ معدنی نمک دوسری سبزیوں سے بہت زیادہ ہوا کرتے ہیں جو بچوں کی نشوونما میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جلدی امراض کا خاتمہ

ڈاکٹر ہانڈیڈ نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ساڑھے چار سو برس پہلے جب "سر والٹر رلیے" نے آلوؤں کو یورپ میں بھی بھیجا تھا اس وقت یورپ میں خارش، کھجلی اور جلدی امراض کا بہت زور تھا لیکن جب آلوؤں کا استعمال عام ہو گیا تو یورپ میں یہ بیماریاں خود بخود ختم ہو گئیں۔

صحت مند سڈول اور مضبوط ناخن

مضبوط ناخنوں، پٹھوں اور صحت مند مسوڑھوں کے لئے وٹامن C بہت ضروری ہے، یہ آپ کے جسم کو چھوت سے محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن C آپ کو آلوؤں، ٹماٹر، سیب اور پتے دار سبزیوں میں ملے گا۔

آنکھوں کے گرد حلقے

اگر آپ کی آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو آلو کو کش کر کے اس کا رس نکالیں، روئی کو اس رس سے تر کر کے آنکھوں پر چند دن رکھیں۔ آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم ہو جائیں گے۔

جلد کو چمکدار بنانے کے لئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد خوبصورت، نرم و ملائم اور چمکدار ہو جائے تو اس کے لئے آلو کا عرق، گلیسرین، لیموں اور کھیرے کے رس کو ملا لیں اور اس پیسٹ کو اپنے چہرے پر کچھ دیر استعمال کریں۔

جلد پر داغ دھبوں کو ختم کرنے کے لئے

آلو کو ملا ہوا لیں اسے کٹی ہوئی آدھی لکڑی میں ملا کر روزانہ پانچ منٹ کے لئے چہرے پر ملیں اور چند دنوں میں فرق محسوس کریں۔

کہیں آپ کے فریج میں...

ای کولائی، سالمونیلا اور لسٹیریا تو نہیں رہتے؟

فریج کے سبزیوں کے خانے کو ہم بہت محفوظ سمجھتے تھے اور ہمیں علم نہیں تھا کہ سب سے زیادہ آلودہ جگہ یہی خانہ ہے۔ اس حصے میں ہر ایک مربع سینٹی میٹر جگہ پر 8 ہزار جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ سلاد کے درازوں میں محفوظ شے سے 750 گنا زیادہ جراثیم ہو سکتے ہیں اور ان مہلک جرثوموں میں ای کولائی (E-Coli)، سالمونیلا (Salmonella) اور لسٹیریا (Listeria) شامل ہیں۔ گویا آپ کی عزیز از جان اشیاء کے ہمراہ یہ جرثومے بھی رہتے ہیں تو اس کا کیا حل ہے؟ کیونکہ گھروں میں استعمال کئے جانے والے 30 فراسٹ فری ریفریجریٹروں کی سلاد کے خانوں کے نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا ہے کہ ہر مربع سینٹی میٹر جگہ پر 7850 جراثیم اپنی بستیاں آباد کئے بیٹھے ہیں۔ ان میں سے کچھ Swabs کے نمونے ایک مربع سینٹی میٹر جگہ میں ایک لاکھ 29 ہزار جراثیم بھی ظاہر کر رہے تھے۔ واضح رہے کہ یورپی ممالک میں غذائی اشیاء کی تیاریاں اور ان کو محفوظ رکھنے کی جگہ کو اس وقت صاف قرار دیا جاتا ہے جب اس کی ایک مربع سینٹی میٹر جگہ پر 0 سے 10 کی حد تک جراثیم ہوں۔ اسٹافورڈ شائر میں مائیکروبین یورپ کے پاؤل میکڈونل جنہوں نے اس ریسرچ کی تحریک چلائی تھی نے کہا ہے کہ ایک فریج کا بنیادی مقصد غذائی اشیاء کو دیر تک محفوظ رکھنا، جراثیم اور پھپھوندی کی افزائش کو کم سے کم کرنا ہوتا ہے لیکن ہماری یہ تحقیق بتاتی ہے کہ فریج کے بعض حصوں سے اگر باقاعدگی سے صاف نہ کئے جائیں تو وہ خطرناک ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ریفریجریٹر کی کارکردگی کی اہمیت خاص طور پر گرم موسم میں مزید بڑھ جاتی ہے اور اس وقت درجۂ حرارت میں اضافے کی وجہ سے جراثیم کی افزائش کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ اگر فریج کے خانے اکثر و بیشتر بلکہ روزانہ صاف نہ کئے جائیں تو جراثیم کی آبادیاں اسی طرح بڑھ کر آپ کی غذا کو آلودہ کر دیں گی۔ فریج کے اندر چونکہ درجۂ حرارت کم ہوتا ہے تو عموماً یہ جراثیم کی افزائش نہیں ہونے دیتا لیکن اگر فریج صاف نہ ہو تو جراثیم کی افزائش صرف درجۂ حرارت نہیں روک سکتا۔ بہتر یہی ہے کہ اپنی اور اپنے کنبے کی صحت کو اولین ترجیح دی جائے۔ خواہ سادہ غذائیں سادہ طرز زندگی اپنائیں لیکن ماحولیاتی آلودگی کے منفی اثرات سے بچے رہیں۔

فریج کے خانے اکثر و بیشتر صاف نہ کئے جائیں تو جراثیم کی آبادیاں آپ کی غذا کو آلودہ کر دیں گی

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں نے مختلف جگہوں پر پاستا کھایا ہے کبھی پاستا سوس سے الگ نظر آتا ہے اور اس میں کوئی ذائقہ نہیں ہوتا لیکن کئی مرتبہ یہ کھاس طرح بنا ہوا ہوتا ہے کہ اس میں سوس کا ذائقہ بھی ہوتا ہے اور سوس ان پر اچھی طرح کوٹ ہوتا ہے، یہ فرق کس وجہ سے ہوتا ہے اور اس کا طریقہ کیا ہوتا ہے؟

خالدہ انجم... لاہور

پاستا کو تیار کرنے کے لئے پہلے پانی میں نمک ابال آنے دیں پھر پاستا شامل کریں اور اتنی دیر پکائیں کہ وہ نرم ہوجائے۔ ضرورت سے زیادہ پکانے سے ان کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ اب فوراً چھان کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ حسب پسند سوس تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کردیں اور اتنی دیر پکائیں کہ سوس ان پر کوٹ ہوجائے۔ ابالنے کے دوران یا اس کے بعد پاستا میں مکھن یا کوکنگ آئل لگانے سے ان کی سطح چکنی ہوجاتی ہے اور وہ سوس سے علیحدہ رہتے ہیں اور سوس ان پر کوٹ نہیں ہوتا۔ ان باتوں کا خیال رکھیں گی تو آپ کی پسندیدہ ڈش خوش ذائقہ بھی ہوگی اور خوبصورت بھی۔

میں نے بہت سے کیوز کے چھلکے خشک کرنے کے جدوجہد کرکے ہوئے ہیں، جلد کے لئے ان کے فوائد اور استعمال کا طریقہ بھی بتا دیں؟

مرصد ناصر... ملتان

یہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی رنگت نکھارنے اور جلد کو چمکدار بنانے کے بہت مفید ہیں۔ دو کھانے کے چمچ کیوز کے خشک کئے ہوئے چھلکوں کا پاؤڈر حسب ضرورت دودھ یا دہی ملا کر کچھ دیر کے لئے ایک طرف رکھ دیں، جب پاؤڈر دودھ میں اچھی طرح جذب ہوجائے تو نرمی سے چہرے پر لگائیں، آہستگی کے ساتھ ملیں اور 7-5 منٹ بعد سادہ پانی سے چہرے کو اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں۔ اسی آمیزے کو ہاتھوں اور پاؤں پر اچھی طرح ملیں 15-10 منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر صاف کرلیں۔

ہم نے کیمیفرنجیل کے ساتھ ریوالونگ چیئر رکھی ہوئی ہے کام کے دوران اور اٹھتے بیٹھتے وقت اس میں سے آوازیں آتی ہیں، کافی شرمندگی ہوتی ہے، کئی کانیں بھی ڈال کر دیکھ لیا کوئی فائدہ نہیں ہوا آپ کے پاس کوئی حل ہو تو ضرور بتائیں؟

خالدہ رؤف... حیدرآباد

اس مسئلہ کا حل بہت آسان ہے۔ اگر زنگ وغیرہ کے آثار نظر آئیں تو مٹی کے تیل کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ جہاں تک آواز آنے کا تعلق ہے تو چیک کرلیں کہ کوئی اسپرنگ یا اسکرو خراب تو نہیں ہوگیا، اگر ایسا ہے تو اس کی مرمت کروالیں اور سب ٹھیک ہے تو پھر صرف پیٹرولیم جیلی لگائیں، ایک دو مرتبہ لگانے کے بعد کرسی میں سے آواز آنا بالکل بند ہوجائے گی۔

ہیموگلوبن کی سطح ہمارے بچوں کی صحت کے لئے کیا کرنا چاہیے؟

صائمہ علی... اسلام آباد

ہیموگلوبن بچوں بڑوں سب کے لئے اہمیت کا حامل ہے۔ اس کی موجودگی کے سبب خون میں موجود سرخ ذرات کی رنگت سرخ نظر آتی ہے اور یہ آکسیجن کو جسم کے مختلف حصوں تک لے جانے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بذریعہ خوراک ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بنانے کے لئے گھی، مرغی گائے اور بکرے کے گوشت کے ساتھ پھل سبزیاں، اناج اور خشک میوہ جات کو خوراک میں شامل رکھئے اس طرح آپ کی حیوانی اور نباتی دونوں اقسام کا Iron حاصل ہوگا، اس سے جسم میں Iron کے انجذاب کی شرح بھی بہتر ہوتی ہے اور آپ کے بچوں کو ان اشیاء میں موجود دیگر غذائی اجزا متوازن خوراک کی فراہمی میں معاون ہونگے۔

شکر، کیلشیم اور فاسفورس کا ضرورت سے زیادہ استعمال جسم میں Iron کے انجذاب میں حائل ہوتے ہیں۔ یہاں ایک بات کا خاص خیال رکھئے کہ کسی بھی خوراک کا مسلسل استعمال ضرورت سے زیادہ استعمال کے زمرے میں آتا ہے، لہٰذا اعتدال بہترین طرز عمل ہے۔ نیز اگر ٹیسٹ میں کسی قسم کی قلت کی نشاندہی ظاہر ہو تو محض بذریعہ خوراک اسے دور کرنے کی کوشش کافی نہیں بلکہ باقاعدہ ڈاکٹر کے مشورے اور ہدایات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں دیکھنے میں آتی ہیں کہ کسی ایک چیز کی کمی کو دور کرنے کے لئے طویل عرصہ تک یا بڑی مقدار میں اس کا استعمال مفید ہونے کے بجائے مضر ثابت ہوتا ہے۔

اسٹیک بنانے کے لئے جب میں سٹیک سے واقف ہوں تو اکثر گوشت ٹوٹ جاتا ہے اور اس کی شکل خراب ہوجاتی ہے۔ اب میں نے Pounder بھی خرید لیا ہے لیکن زیادہ بہتر نتائج حاصل نہیں کرپاتی، پلیز میری رہنمائی کیجئے؟

شائستہ تاج... کراچی

اسٹیک کاٹنے کے لئے تھوڑی مہارت کی ضرورت ہے اس کی سطح ہموار ہونا ضروری ہے دوسری اہم

بہت یہ ہے کہ ٹریلین یا pounder کو استعمال کرتے وقت اپنے ہاتھ کا وزن اس پر نہ ڈالیں بلکہ اس کے اپنے وزن کی مدد سے اسٹیک کو کوٹیں۔ مزید سہولت اور بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے صاف ستھرے کپڑے میں اسٹیک کو لپیٹ کر پھر ہلکے ہاتھ سے Pound کریں۔

پلاؤ میں چائنیز فرائڈ رائس کے بارے میں جاننا چاہتی ہوں کہ جب میں گھر میں تیار کرتی ہوں تو وہ ذائقہ کے اعتبار سے بہت عمدہ ہوتے ہیں لیکن چاولوں میں نرمی اور چپک رہ جاتی ہے۔ بازار کے چاول ذرا مختلف لگتے ہیں۔ کیا وہ کوئی خاص چاول استعمال کرتے ہیں؟

خدیجہ اسماعیل۔ خرم جام

چائنیز فرائڈ رائس تیار کرنے کے لئے انہیں ابال کر پانی علیحدہ کردیں جب ان کی بھاپ اور حدت دور ہوجائے تو 6 گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اب دیگر اجزاء تیار کریں اور چاول شامل کرنے کا مرحلہ آئے تو چاول فریج سے نکال کر براہ راست کڑاہی میں ڈال کر دو چمچوں کی مدد سے مکس کرلیں، یہاں تک کہ وہ اچھی طرح گرم ہوجائے۔ اس لمحے وقت بھی خیال رکھئے کہ بہت زیادہ گرم چاول دوبارہ کڑاہی میں پکائے جائیں گے تو یقیناً ان میں چپچپاہٹ پیدا ہوگی اور پھس پھس بنیں گے۔

ٹیلی کا فرش اور کاؤنٹر صاف کرنے کا طریقہ بتائیں، ماربل بہت بدرنگ ہوگیا ہے۔ شازیہ خان... کوئٹہ

ماربل کا فرش اور کاؤنٹر صاف کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ صرف نیم گرم پانی اور تولیے سے صاف کیجئے اور فوراً سوتی کپڑے کی مدد سے خشک کرلیں۔ اس کی گیلی سطح کو خشک ہونے کے لئے چھوڑنا موزوں نہیں ہے، پانی کے داغ پڑ سکتے ہیں۔ سرکہ اور دیگر ایسڈک محلول استعمال کرنے سے بھی گریز کیجئے یہ بھی ماربل کی رنگت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لہٰذا کسی بھی قسم کے نشانات پڑنے کی صورت میں فوراً صاف اور خشک کیجئے۔ ماربل کی سطح پر مسامات موجود ہوتے ہیں جن کی وجہ سے یہ اسفنج کی طرح کسی بھی آمیزے کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لہٰذا فوری صفائی اور خشک کرلینے کی صورت میں ہی آپ ماربل کا رنگ خراب ہونے سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

میں نے کھرے دیگر کاموں اور خاص طور پر برتن دھونے کے دوران استعمال کے لئے پوٹی تھین کے بنے ہوئے گلوز خریدے ہیں لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہاتھوں کی حدت کی وجہ سے چند منٹ میں ہی وہ ہاتھوں میں چپکنے لگتے ہیں حتیٰ کہ اتارنا بھی مشکل ہوجاتا ہے۔ ہاتھوں پر لوشن لگانے کے بعد بھی فائدہ نہیں ہوتا، مجھے کیا کرنا چاہئے؟ سدرہ حیات... لودھراں

اس کا حل نہایت آسان اور سادہ ہے۔ ہاتھ دھو کر اچھی طرح خشک کیجئے، اب ان پر ٹیلکم پاؤڈر لگائیے اور اطمینان سے کام کیجئے، گلوز ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے اور با آسانی اتر بھی جائیں گے۔

فاؤنٹین پین کی روشنائی کاٹن کی سفید شرٹ پر گر گئی تھی، اس نشان کو کیسے صاف کروں، پلیز مدد کریں؟ روبینہ بیگ... اوکاڑہ

شرٹ کے روشنائی والے حصے کو دودھ میں بھگو دیں کچھ دیر میں داغ اترنا شروع ہوجائے گا۔ دودھ میں اچھی طرح مل کر صاف کیجئے اور معمول کے مطابق شرٹ کو دھو کر خشک کرلیجئے۔

بچے ہمارے پالتو کتے کے ساتھ کھیلتے ہیں تو ان کے ہاتھوں میں عجیب سی Smell ہوجاتی ہے جیسی کہ pet میں سے آتی ہے، اسے کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟ مبشرہ اقبال... بہاولپور

ایک دو ٹماٹروں کو گرم پانی میں ابال کر میش کرلیں، اب بلینڈر میں ڈال کر پیوری کی طرح بنالیں۔ اس آمیزے سے بچوں کے ہاتھ دھو دیا کریں۔ تمام Smell دور ہوجائے گی۔

ہمارے ٹیلین فارمیکا کو امرتسر سے اس پر سالن گر گیا تھا، کافی بڑا نشان ہے کیسے صاف ہوگا؟ ہنزہ فاروق... ایبٹ آباد

اسے صاف کرنے کے لئے ڈش واشنگ لیکوئڈ کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کیجئے، متاثرہ حصے پر لگا کر 5 منٹ بعد کپڑے دھونے کے برش سے بہت نرمی کے ساتھ ملیں اور گیلے تولیے کو نچوڑ کر اس میں یہ آمیزہ جذب کرتی جائیں اور ایک برتن میں نچوڑتی جائیں۔ اب تولیے کو صاف پانی سے دھوئیں اور اسی طرح صاف کریں، یہاں تک کہ کارپٹ میں ڈش واشنگ لیکوئڈ مکمل طور پر صاف ہوجائے۔ خوش قسمتی سے آپ کے کارپٹ کا رنگ گہرا ہے آپ اس ترکیب پر عمل کرکے با آسانی اسے صاف کرسکتی ہیں۔

Tip of the month Contest

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ٹپ آف دی منتھ کونٹیسٹ کا آغاز کیا جارہا ہے۔ ہر ماہ اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ڈالڈا کا دسترخوان مٹی کلنگ بک کلیکشن۔

یہ ٹرکی کھانے کی ہے

فیل مُرغ یا خوبصورت سی پیلو سفید گوشت کی ایک قسم ہے

کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا چیز کھائی جائے اور صحت کے لئے کیا بہتر ہے کیا نہیں؟ صرف مٹھائیاں اور حلوے جسم کو درکار کیلوریز اور معدنیات مہیا نہیں کرتے۔ اسی طرح صرف گائے کا گوشت کھاتے رہنے سے مکمل غذائی اجزا ہو توازن کے ساتھ نہیں ملتے۔

گوشت کا ذکر آتے ہی سفید گوشت کی اہمیت اُجاگر ہوتی ہے مگر یہ انتخاب طرزِ زندگی کی فوری کرتا ہے۔ اگر آپ کو صحت کا شعور ہے، آپ کے زیرِ مطالعہ ایسے جریدے رہتے ہوں جن میں صحت، تندرستی سے متعلق مواد آسان فہم انداز میں شائع ہوتا ہو، اگر آپ کے گھرانے میں تعلیم یافتہ افراد ہوں، رہنما، رہنما سلجھے ہوئے لوگوں میں ہو اور آپ کی نظر سے صحت سے متعلق ویب سائٹس اور ٹیلی ویژن پروگرام گزرتے ہوں تو یقیناً آپ کے کچن سے بیماری کی بنیادیں پڑے گی۔

سفید گوشت سے مُرغی اور مچھلی مراد لی جاتی ہے مگر دیگر پرندوں جیسے بطخ، تیتر، بٹیر، گینی مرغی یا ٹرکی کا گوشت بھی کھایا جاتا ہے۔ بطخ کا گوشت سفید گوشت کی ضمن میں شمار نہیں ہوتا اور اس میں کولیسٹرول کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

ٹرکی شمالی امریکا کی پالتو مُرغی ہے، جسے اُردو زبان میں پیلو یا فیل مُرغ بھی کہتے ہیں۔ بہت دھیرے دھیرے چلنے والا نیتی بھک خرام پرندہ ہے۔ مغربی دنیا میں اس مُرغی کا گوشت برگرز اور دیگر ڈشیں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ مُرغی جیسا ملائم اور ریشہ دار گوشت ذائقہ میں تھوڑا مختلف ہوتا ہے، جسے پکنے میں وقت بھی درکار ہوتا ہے۔ اگر بڑے پیمانے پر تہواروں میں بڑے اہتمام کے ساتھ اسے تیار کرواتے ہیں تو جس کے ساتھ ہر اقسام کی saucesبیکنڈ سبزیاں، رنگین ڈنل روٹی (جو بس کے ذائقے میں تیار کی جاتی ہے) کے علاوہ کرین بیری saucesکا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ پھلوں اور سبزیوں کی سلاد، انگور، سیب، فرنچ ڈپ کافی، فروٹ کیک اور سگار کی پیشکش بھی روایت کا حصہ ہوتی ہے۔ پاکستان کی سپر مارکیٹوں میں فروزن ٹرکی دستیاب ہو جاتی ہے۔ کراچی کی ایمپریس مارکیٹ میں یہ زندہ مُرغی 3 ہزار سے 7 ہزار روپے تک دستیاب ہوتی ہے، جبکہ اس کا گوشت 800 روپے فی کلو سے تجاوز کر جاتا ہے۔ فروزن ٹرکی آپ کو آدھا کلو اور کلو کے حساب سے صاف کیا ہوا ملتا ہے۔

اِس کا مرغی جیسا ملائم اور ریشہ دار گوشت ذائقہ میں تھوڑا مختلف ہوتا ہے اور اِسے پکنے میں بھی وقت درکار ہوتا ہے

فروزن وقت ٹرکی (فیل مُرغ) کی مرکیا ہو؟

اگر آپ کو نہتا مختلف مُرغی (پیلو، فیل مُرغ) کا گوشت کھانے کی اشتہا ہو، خاص کر شکار سے دلچسپی رکھنے والے افراد بھی کم عمر ٹرکی خریدنا چاہتے ہیں جس کا وزن زیادہ سے زیادہ 6 کلو ہو۔ کم عمر ٹرکی کے گوشت کو بھی نرم پڑنے اور گلنے کے لئے ساڑھے تین یا چار گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اسے پکاتے وقت آنچ میں دھیمی رکھنی پڑتی ہے۔ کئی گھرانوں میں ٹرکی کو بھنا ہوا ورک، گرم مصالحے اور زیادہ پانی شامل کر کے رات بھر کے لئے پکایا جاتا ہے وہ اس کا ذائقہ دوبالا نہیں ہوتا۔ تیماری پائے کی مانند اس مُرغی کے سالن پر بھی لیموں نچوڑ کر کھایا جاتا ہے۔ یہ گوشت گرم خاصیت رکھتا ہے۔ یہ فیل مُرغی جمالیاتی حسن کا قدرتی شاہکار ہے۔ یہ آپ کے گھر آنگن میں کھیلتی ہوئی بھلی لگتی ہے اور ڈنر ٹیبل پر پکوان کی شان بھی بڑھاتی ہے۔

آج پکے گی گھیا توری

کیونکہ اِس میں شامل ہر جزو ہے بے حد مفید

ارم شفیق

یہ موسم گرما کی ایک مشہور سبزی ہے۔ ویسے تو یہ سارا سال بازاروں میں دستیاب رہتی ہے مگر زیادہ مقدار اور عمدہ اقسام میں موسم گرما میں ملتی ہے۔ طب یونانی کی رو سے اس کا مزاج سرد تر ہے اس لئے گرمی کے موسم میں اس کا استعمال نہایت بہتر ہے۔ توری کی بیل ہوتی ہے جو کھیتوں میں دور دور تک پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ آپ چاہیں تو توری کو گھروں میں بھی بیل لگا کر حاصل کر سکتے ہیں۔

توری کی اقسام

توری کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ جس میں ایک کنگرہ دار، چھلکے دار اور دوسری چکنی ہموار چھلکے والی ہوتی ہے۔ چکنے اور ہموار چھلکے والی توری کی بیلیں اگر درختوں پر چڑھا دی جائیں تو بہت زیادہ پھیلتی ہیں، اس توری کو گھیا توری کہا جاتا ہے۔

توری کے غذائی اجزاء

توری میں مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں بیٹے میں دو سے تین دفعہ اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس میں لحمیات، معدنیات، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست اور آئیوڈین جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ توری کو بڑھتے بچوں کی غذا میں اہم جزو کی اہمیت حاصل ہے کیونکہ یہ نیا خون پیدا کرتی ہے۔

فوائد/استعمال

توری پکاتے وقت اس کا چھلکا کاٹنا نہیں چاہئے بلکہ اسے چھیل لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس میں حیاتین اور دیگر قوت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔ توری پکاتے وقت اس میں نمک کا استعمال کریں جبکہ سرخ مرچ کا استعمال کم کریں۔

> گرمیوں کی یہ ہلکی ہری سبزی خون کی کمی اور جسمانی تھکاوٹ کا بہترین قدرتی علاج بھی ہے

قبض کشا

موجودہ دور میں قبض عام مرض ہے۔ اسے "ام الامراض" بھی کہتے ہیں کیونکہ قبض سے دوسرے کئی امراض جنم لیتے ہیں۔ قبض کے ازالے کے لئے اگر مریض کو قبض کشا دوا کھلائی جائے تو طبیعت اس دوا کی عادی ہو جاتی ہے۔ اس کا بہترین علاج ایسی غذا کا استعمال ہے جس سے یہ مسئلہ خود بخود ختم ہو جائے۔ توری ایسی ہی نباتاتی قسم کی دوا ہے۔ اگر رات کے کھانے میں 250 گرام ابلی ہوئی توری کھائیں تو قبض خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

بواسیر

یہ خونی بواسیر کا ایک شافی علاج ہے۔ خونی بواسیر میں توری کو چھیل کر اس کا لیپ کیا جاتا ہے اور پکا کر کھانے سے قبض نہیں ہوتی اور فاضل مواد کے اخراج کی رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے اور سوزش بھی دور ہو جاتی ہے۔

ورم

توری کی ایک قسم کڑوی بھی ہے، یہ دست آور ہوتی ہے اور ورم کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہوتی ہے۔ اس کو بکری کے دودھ میں جوش دیں پھر سل کر چھان کر پلانے سے کافی مقدار میں قے آتی ہے اور ورم خارج ہو کر ورم میں آرام آ جاتا ہے۔

قے یا ورم

اگر قے پر ورم ہو تو اس کے بیج جیسی کرتی کے مقام پر لیپ کرنے سے ورم بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔ زخم بھرنے کے لئے اس کے بڑے پتے زخموں پر باندھنے سے بہت تیزی سے زخم مندمل ہونے لگتے ہیں۔

جلدی امراض

توری کا استعمال جلد کے کئی مسائل کو ختم کرتا ہے، جسم سے فالتو اور نقصان دہ رطوبت کو خارج کرتا ہے جس سے خارش، پھوڑے اور پھنسیاں نہیں ہوتیں۔ توری کے بیجوں کا تیل جلدی شکایت میں مفید ہوتا ہے

بخار

توری کی سرد تاثیر کی بدولت جسم میں ٹھنڈک اور تراوٹ کا احساس ہوتا ہے۔ یہ گرمی کی تاثیر کو ختم کرتی ہے، بخار کے مریض کو اگر توری کا سالن کالی مرچ ملا کر دیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بخار کی شکایت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ یعنی اگر پانی بھی پیا جائے تو کڑوا لگتا ہے۔ توری کے استعمال سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی

توری میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو توری کا استعمال اس کمی کو قدرتی طور پر پورا کر دیتا ہے۔

جسمانی تھکاوٹ

توری کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ ہلکی ہونے کے ساتھ جلد ہضم بھی ہو جاتی ہے اور بہت جلد جزو بدن ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جو جسمانی تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں ان کے لئے عمدہ غذا ہے۔ اس سے معدے کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے اور غذا جلد ہضم ہوتی ہے۔

تولیدی امراض

توری کا استعمال تولیدی مادہ پیدا کرتا ہے یہ مقوی باہ ہے۔ بطور سالن استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ نرم و نازک توریاں جن میں بیج نہ ہوں سائے میں خشک کر کے کوٹ لیں اور چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف چھ سے نو ماشے تک صبح تازہ پانی سے کھانے سے دو ہفتے کے درمیان جریان ویکوریا کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

اعصابی مسائل

توری کا استعمال اعصاب کی کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ کڑوی توری فالج، لقوہ اور مرگی جیسے امراض میں نہایت مفید ہے۔

شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ چلئے

آپ بھی مان جائیں گے "لہور لہور اے"

شازیہ افتخار خان

پاکستان میں اگر ثقافت کا گہوارہ پنجاب کو کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ پنجاب پوری دنیا میں اپنے کلچر، رہنے سہنے کے انداز، ہمدردی، محبت اور دوستی کے ساتھ ساتھ پرانی روایات کو زندہ رکھنے میں مشہور ہے۔

پنجاب کے بڑے شہر لاہور پر اللہ کا خاص کرم ہے، یہ بڑے بڑے اولیاء کی نگری ہے جن کے مدفن کی برکات سے یہاں کے عوام میں ایک خاص قسم کا سکون، ہمدردی، محبت، انس اور دوستی پائی جاتی ہے۔ کچھ سالوں سے ہم دھماکوں اور ہر روز دس بارہ کی تعداد میں قتل ہونے کے باوجود یہاں کے رہنے والوں کی نفسیاتی عوارض کی اوسط بہت کم ہے، کیونکہ یہاں لوگ ہر طرح کی پریشانیوں اور برے حالات کے باوجود زندہ رہنے اور زندگی میں اپنی چھوٹی بڑی خوشیوں کو سمیٹنے کا فن بخوبی جانتے ہیں۔

لاہور کی پرانی روایات میں تہوار منانا اور کھانے پینے کا شوق نمایاں ہے۔ میں یہاں بسنت کے تہوار کا ذکر کرنا ضروری سمجھتی ہوں۔ فروری میں بہار کی آمد کے ساتھ ساتھ پورا لاہور موجیے، کینوے نرگس کے پھولوں کی مہک سے بھر جاتا ہے، سڑکوں پر موجود گرین بیلٹس اور راولپنڈی اور رنگ برنگے پھولوں کی اقسام آنکھوں کو تازگی کا سامان مہیا کرتی ہیں۔ جگہ جگہ لوگوں کا ہجوم ان پھولوں کے ساتھ ساتھ تصاویر بنانے میں مشغول نظر آتا ہے۔ بہار اپنی پوری تابناکی کے ساتھ لاہور کو ایک نئی جہت سے آشنا کرواتی ہے اور دل بے اختیار کہہ اٹھتا ہے "لہور لہور اے۔"

آج سے کچھ سال قبل فروری میں بہار کی آمد کے ساتھ ہی بسنت کی تیاری بھی شروع کر دی جاتی تھی، ایک خاص دن مخصوص کر کے دن اور رات میں بھرپور انداز سے بسنت منائی جاتی ہے۔ گلی محلوں اور چھتوں پر "ڈول ہو او بوکا ٹا" گنج رہا ہوتا۔ عید سے زیادہ اس تہوار کی تیاری کے لئے کپڑے اور خاص طور پر بسنتی کپڑے سلوائے جاتے۔ طرح طرح کے کھانے پکتے، دن رنگین اور سہانے ہوتے تو راتیں چمکیلی اور روشن چھتوں پر طرح طرح کی جگمگاتی روشنیاں دل میں ڈھیروں امنگیں بیدار کر دیتیں، رات میں بھی دن کا سماں نظر آتا۔ اب کچھ سالوں سے اس تہوار پر پابندی لگنے کے بعد فروری پھیکا گزرتا ہے۔ پابندی لگنے کی خاص وجہ مانجھے کی ڈور میں سیسہ اور شیشہ ملا کر اس کو تیز دھار بنا دیا گیا، جس نے پتنگوں کے ساتھ گردنیں کاٹنے کا کام بھی کیا۔ اسی بنا پر اتنے اچھے تہوار پر حکومتی سطح پر پابندی لگا دی گئی، جس کا خمیازہ عام لوگوں نے اٹھایا۔ مجھے اور "گاما کا" کو آج بھی اس بات کا افسوس ہے کہ بسنت جیسے خوبصورت تہوار پر پابندی لگا دی گئی، وہ مجھے اکثر بسنت کی پرانی کہانیاں سناتے ہیں۔ پتر جی! چھتوں پر لڑکے بالے گاتے بجائے، ہر چھت پر جشن کا سماں ہوتا، مگر گھر گھر کھانے پکتے، جن کی خوشبوئیں دور دور تک جاتیں۔ بعض گھروں پر پوری پوری رات گانا بجانا ہوتا اور پتنگیں اڑائی جاتیں۔ مہینوں پہلے ڈور لگوالی جاتی، ایک روز پہلے مکان کی چھتوں پر ڈف ڈھول، بگل، کنستر کے ساتھ شور اور ہوہا کا پورا پورا سامان ہوتا۔

> V (وی) شیپ میں تیار کی گئی اس فوڈ اسٹریٹ میں 25 عمارات کو از سرِ نو تیار کیا گیا ہے

ہندو، سکھ، عیسائی، مسلمان اور دیگر مذاہب کے لوگ محلوں، منڈیروں اور چھتوں پر کھڑے ہو کر بوکاٹا کے پرشور نعروں سے سورج کا استقبال کرتے۔ گاما کا تھوڑا توقف کرتے، بتاتی ہیں تو آج بتی بنائی جاتیں، ہمارے اور ہم سے پرانے دور میں پتنگوں کو خریدنا برا سمجھتے تھے۔ ایک دور میں دینا کفنی Deena Kafani نامی ایک بڑا پتنگ باز اپنی بنائی ہوئی خوبصورت پتنگوں کی وجہ سے مشہور تھا، اس کی بیٹھک میں کئی پریاں اور دیو طلال بار پہنے دیوار پر آویزاں رہتے۔ فلم پری، لال پری، سبز پری، کالا دیو، نیلا دیو اور وہ خوبرو چہرہ اندر بنا ان سب کو دیکھتا، ہر پتنگ اور کنکوے کا اپنا نام اور تاریخ ہوتی کہ کب بنا، کس سے پیچ لڑے اور کتنے بوکاٹا کئے؟ گاما کا کا کی اس کہانی نے مجھے اکثر اس دور کی سیر کرائی جب بسنت بحیثیت ایک تہوار اپنے عروج پر تھی، لیکن آج خود ہم نے اس پر پابندی لگوا دی۔ اس تہوار کو خونی اور قاتل تہوار میں ہم نے ہی ڈھالا، محض چند روپوں اور لالچ کی بنا پر۔ لیکن جتنا گاما کا کا اس تہوار کو کھلا پایا اور اداس ہے، ہم

بھی اتنے ہی اداس ہیں اور دعا گو ہیں کہ یہ تہوار دوبارہ عام ڈور سے منایا جائے اور جلد از جلد اس پر پابندی ختم کی جائے۔ خیر لاہوری کہیں نہ کہیں اپنی خوشیوں اور بلے بلے کے لئے راستہ نکال ہی لیتے ہیں، تہوار نہ سہی کھانے پینے کی موج مستی ہی سہی، کچھ نہ کچھ تو ضرور ہو۔ چھ سال پہلے فوڈ اسٹریٹ پر کتاب لکھتے ہوئے میں نے یہ سوچا تھا کہ جلد ہی ایسی ہی کسی نئی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ لکھ سکوں گی۔ میری پنجابی ثقافت اور فوڈ اسٹریٹ کے کھانوں پر لکھی ہوئی کتاب "فوڈ اسٹریٹ کے ذائقے" کو کافی پذیرائی ملی۔ 20 اکتوبر 2000ء میں پاکستان کی پہلی فوڈ اسٹریٹ کا آغاز گوالمنڈی میں ہوا، اس پر تقریباً 22 لاکھ کا خرچہ آیا۔ اس کو عوام میں بے پناہ مقبولیت ملی۔ نہ صرف پاکستان بلکہ غیر ملکی سیاح اور بیرون ممالک میں بسنے والے پاکستانی جب بھی پاکستان آتے فوڈ اسٹریٹ کے کھانوں سے ضرور لطف اندوز ہوتے۔ جہاں عام دنوں میں تقریباً پانچ سے چھ ہزار اور ہفتے کے اختتام پر پندرہ ہزار افراد ایک رات میں کھانا کھاتے۔ "گوالمنڈی کی انتظامیہ یہاں کی سکیورٹی پر بہت دھیان دیتی ہے اور اسی بنا پر لوگوں کا اعتماد بڑھا اور لوگ بآسانی اپنی فیملیز کو لے کر یہاں آتے، جہاں سے کہ ہزاروں کے بھیجے میں کوئی کسی کو چھیڑ دے۔ کھانوں کی بھی بے شمار اقسام تھیں، جن میں لوائی کا بہت زیادہ خیال رکھا جاتا تھا۔ گوالمنڈی فوڈ اسٹریٹ کی بالکونیوں کو NCA کے طلباء نے بڑی محنت اور خوبصورتی سے آراستہ کیا تھا، وہاں کی خوبصورت رنگ برنگی لائٹس، چھتیں اور حجرے کے اپنی مثال آپ تھے لیکن کچھ سیاسی وجوہات کی بناء پر یہ فوڈ اسٹریٹ بند کر دی گئی۔ دنیا میں شاید سب سے بڑا سامد سیاست دان ہوتا ہے۔ سوچے سمجھے بغیر پچھلی گورنمنٹ کے ایک اچھا کام جو کہ گورنمنٹ کو سالانہ لاکھوں روپے دے رہا تھا بند کر دیا گیا، جس پر لاہوریوں نے بہت شور مچایا کیونکہ ان کی اکثر شامیں فوڈ اسٹریٹ میں اچھے اور تازہ کھانوں کے لئے سرگرداں گزرتیں۔ لیکن اب بندش کے بعد یہاں ہزاروں افراد بے روزگار ہو گئے ہیں۔ خیر یہ باتیں تو حکومت جانے، میں تو صرف یہ جانتی ہوں کہ اچھی چیز کو برباد کرنا اچھے لوگوں کا کام نہیں۔ لیکن ہر حکومت اچھے کاموں پر اپنا ٹیگ لگوانا اور اس پر فخر کرنا پسند کرتی ہے، اسی لئے 21 جنوری 2012ء کو شاہی قلعہ روڈ پر ایک اور فوڈ اسٹریٹ کا افتتاح عزت مآب شہباز نے کیا۔ اس فوڈ اسٹریٹ پر ہر دوسرے دن کوئی نہ کوئی VIP ضرور آتا ہے۔ کیونکہ یہ فوڈ اسٹریٹ شاہی قلعے کے ساتھ ہی تعمیر کی گئی ہے جہاں عموماً سیاحوں اور VIP کی چہل پہل رہتی ہے۔

V (وی) شیپ میں تیار کی گئی اس فوڈ اسٹریٹ میں 25 عمارات کو از سر نو تیار کیا گیا ہے۔ یہ 25 عمارات رنگ برنگی روشنیوں سے سجائی گئی ہیں، جہاں پرانی طرز کی بالکونیوں کو دیکھ کر بالکل ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ مغلیہ دور میں آ گئے ہیں۔ یہاں کی چلمنیں چقیں، بیٹھنے سے تعلق رکھتی ہیں کہ شاید کسی مغلظ حسینہ کا دیدار ہو جائے۔ 104 کلومیٹر لمبی روڈ وی (V) شیپ میں ہے جس پر کھانے پینے کے تقریباً چالیس Outlet ہیں۔ یہ خوبصورت چھوٹی چھوٹی دکانیں بہت خوبصورت انداز میں تعمیر کی گئی ہیں۔ جہاں شام کو کافی گہما گہمی رہتی ہے۔ ساتھ ہی بادشاہی مسجد کا بیرونی دروازہ اور اس کا نظارہ آپ کو لبھاتا ہے۔ فرنیچر بھی نہایت اعلیٰ معیار کا رکھا گیا ہے جو انتہائی آرام دہ ہے۔ گوالمنڈی کی طرح یہاں بھی پرائس کنٹرول پر زور دیا گیا ہے۔ کانٹی نینٹل کھانوں کے علاوہ یہاں Fusion کھانے بھی با آسانی مل جاتے ہیں۔ مغلئی جس میں کباب، بریانی پلاؤ تکی تک، مغلئی کباب کے علاوہ ہر ریسٹیلم، سرسوں کا ساگ، مکئی کی روٹی، ہاربی کیو، ریشمی کباب، تیج کباب، ٹکا ٹک چرغہ، نان کلیجے، ماش کی دال، کوفتہ، چنا، چھلی، فرنی، فالودہ، جوس پان وغیرہ با آسانی دستیاب ہیں۔ ہفتے کے شروع میں کام تھوڑا ہلکا اور جمعرات، جمعہ، ہفتہ اور اتوار کو لوگوں کا ہجوم ہوتا ہے۔ اتوار کو ا بجے دن میں برنچ کا آغاز کر دیا جاتا ہے، جس کا خاص آئٹم سندھی بریانی اور ہاربی کیو ہوتا ہے۔ اس وقت بادشاہی مسجد میں آئے ہوئے سیاحوں کا ہجوم ہوتا ہے جو یہاں کھانا کھانے ضرور آتے ہیں۔

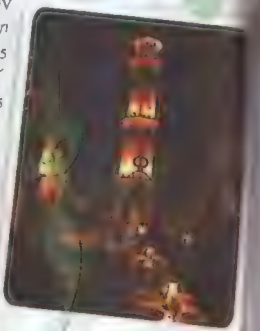
یہاں ایک پرانا ریسٹورنٹ "سکوڈز ڈین" کے نام سے موجود ہے جس کا ذکر نہ کرنا ناانصافی ہوگی۔ یہاں جائیں اور مصالحے دار کباب یا چکن تکہ نہ کھائیں یہ تو اپنے آپ کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہے۔ چکن تکہ تبھی ایک کہ گریوی لئے آخری تھے تک ضیعت یہ نہ ہونے پائے۔ اقبال حسین کا تعلق اسی شاہی محلے سے ہے، جہاں دن سوکھے اور راتیں جاگتی ہیں۔ شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ ضرور ہے کے بہانے مجھے پہلی مرتبہ "سکوڈز ڈین" کا اتفاق ہوا یہ وہی ریسٹورنٹ ہے جس کے مصالحے دار کباب پوری دنیا میں مشہور ہیں اور کھلی چھت پر بیٹھ کر کھانا کھانے کا اپنا ہی لطف ہے۔ اندر داخل ہوتے ہی تصاویر سے بھی ایک گیلری آپ کا استقبال کرتی ہے، چونکہ اقبال صاحب NCA کے ایک استاد بھی ہیں اس لئے رنگوں اور لکیروں کے کھیل سے بخوبی واقف ہیں۔ ان کی زیادہ تر تصاویر کا موضوع وہ شاہی محلہ ہے جہاں نام نہاد شرفاء دن کے اجالے میں جانا پسند نہیں کرتے، حالانکہ پوری زندگی میں اکثر وبیشتر وہ وہاں کا پھیرا لگا کر ضرور آتے ہوں گے۔ ایک منافقت پسند معاشرے کی سب سے بڑی خوبی اپنی اصلیت چھپانا ہے اور دوسرے پر دل کھول کر تنقید کرنا ہے۔ ایسے محلوں میں پیدا ہونے والیاں اپنی مرضی سے وہاں پیدا نہیں ہوتیں پھر قابل نفرت کیوں ٹھہریں۔

فوڈ اسٹریٹ بادشاہی مسجد کی ایک اور ہی بات یہاں کا روزانہ ہونے والا لائیو کنسرٹ ہے۔ ایک پرفارمنس بینڈ ساری رات لوگوں کو سنے اور پرانے گانوں سے محظوظ کرتا ہے، اس کے علاوہ مختلف خاص دنوں اور تہواروں پر خاص پروگرام پیش کئے جاتے ہیں۔ مثلاً ویلنٹائن ڈے اور بسنت پر بھی یہاں پروگرام ہوئے۔ اگر ان دنوں فوڈ اسٹریٹ کا مقابلہ کیا جائے تو بظاہر یہ اسٹریٹ گوالمنڈی کے پچھلے تاثر کو کمزور کرنے میں اب تک ناکام رہی ہے۔ کیونکہ اب تک یہاں عام دنوں میں چار سے پانچ ہزار ہفتے کے اختتام پر اٹھ سے دس ہزار لوگ کھانا کھاتے ہیں، حالانکہ یہاں کے فرنیچر تزئین وآرائش پر گوالمنڈی سے زیادہ خرچ کیا گیا ہے اور زیادہ تخلیقی انداز میں دکانوں کو سجایا گیا ہے۔ لیکن یہ تو آنے والا وقت ہی بتائے گا کہ یہ نئی شاہی قلعہ روڈ پر تعمیر کی گئی اسٹریٹ پرانی اسٹریٹ کے تاثر اور کھانوں کی یادوں کو کمزور کرنے میں کامیاب ہوتی ہے یا نہیں...

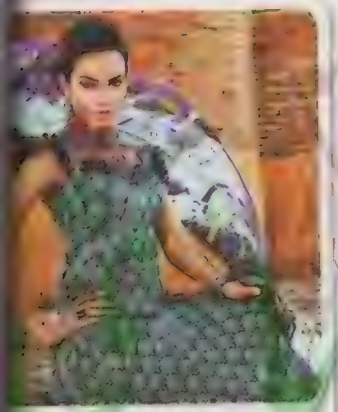
بظاہر لاہوریوں کا یہ ماننا ہے کہ کتنی چیز بنانا اچھی بات ہے اور ایسی اور بھی فوڈ اسٹریٹس ہونی چاہئیں۔

اندرونی منظر

شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ گھومنے کے بہانے مجھے پہلی مرتبہ "سکوڈز ڈین" دیکھنے کا اتفاق ہوا، یہ وہی ریسٹورنٹ ہے جس کے مصالحے دار کباب پوری دنیا میں مشہور ہیں



بیرونی منظر



ماڈل اور اداکارہ نادیہ حسین لان پرنٹس کے بعد اب بیوٹی کلینک میں...

جہاں مکمل فگر اور چہرے کی نگہداشت کی جاتی ہے

اب ہر سال لان پرنٹس کے ڈیزائنروں کی تعداد بڑھتی جائے گی، پچھلے برس بھی تو 40 ڈیزائنر مارکیٹ میں آئے تھے۔ ان میں رضوان بیگ، عاصم جوفا، کامیار روکی، فائزہ مسیح، روزی بخیل، نادیہ حسین، زی کیو، جنید نوشید، HSY، یوسف بشیر قریشی، نیزہ احمد، عدنان پردیسی، زینب ساجد، ظہیر عباس، دیپک پروانی، نومی انصاری اور نادیہ حسین کے علاوہ کئی اور نام شامل تھے۔

جس طرح موسم گرما کا عرصہ طویل ہوگا اسی طرح لان کے پرنٹس متعارف کروانے والوں کے مابین سخت مقابلہ بھی ہوگا۔

ڈالڈا کا دستر خوان پیش کرتا ہے نادیہ حسین کے ساتھ ہونے والا مختصر مکالمہ تاکہ آپ جان سکیں کہ عورت روایتی کردار کے ساتھ ساتھ عملی زندگی کے ان گنت دائروں میں داخل ہو چکی ہے۔

"جس نادیہ خان کو ہم ریمپ پر کیٹ واک کرتے دیکھتے رہے اب لان پرنٹس کا صنعت کا بڑا نام کیسے بن گئی؟"

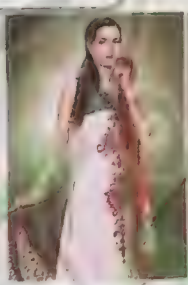
"میرا یہ سفر اب دوسرے برس میں داخل ہوا ہے۔ پہلے سال میں بھی پرنٹس کی نمائش دوسرے روز ہی ختم ہوئی تھی اس بار بھی پہلے روز سیل مکمل تھی اور تیسرے دن کے لئے مال دستیاب ہی نہیں تھا۔ چند برس پہلے تک میں ماڈلنگ ہی میں مصروف رہی پھر جوتوں کی ڈیزائننگ اپنائی اور یہ کاروبار بھی خوب چمکا۔ میرا خیال ہے کہ میری ان تھک محنت ہی کے سبب میرا نام ایک برانڈ بن رہا ہے۔"

"اس بار آپ نے خواتین صارفین کو کیسی فی لان دی یعنی آپ کی آفر ویت کیا رہی؟"

"اس بار فیشن کا رجحان یہ تھا کہ زندگی کی مکمل خوبصورتوں سے لیس روشن اور چمکدار رنگوں میں پرنٹس پیش کئے جائیں لہٰذا الٹی برائٹ رنگوں کے ساتھ کھلتے ہوئے رنگوں کی ایمبرائڈری متعارف کرائی گئی اور کوشش کی گئی کہ قیمتیں آسان سے باتیں نہ کریں۔ اس بار accessories بھی مہیا کی گئی تھیں جن میں آستینوں کے motifs، فرنٹ اور بیک کے بارڈرز کے علاوہ ویسٹرن کا کپڑا بھی مہیا کیا گیا۔ اصل یہ مسئلہ ہے کہ ہر عمر کی عورت کے تقاضے مختلف ہوا کرتے ہیں۔ ہم اپنے لائف اسٹائل اور سماجی ضرورتوں کو سامنے رکھ کر لباس خریدتے ہیں اور جیسے آج کل گرانی کا دور ہے تو خواتین بہت سمجھداری سے روپیہ خرچ کرنا چاہتی ہیں۔ ہر سال 40 سے 50 برانڈز کا مارکیٹ میں آنا ظاہر کرتا ہے کہ خواتین صارفین کی ضروریات بدل چکی ہیں۔ اب لان پرنٹس کی نمائش بھارت، بنگلہ دیش اور دوبئی میں بھی ہوتی ہے اور ہر جگہ سے اچھا رسپانس دیکھنے کو ملتا ہے۔"

"اداکاری، میزبانی، ماڈلنگ اور یہ کاروبار آپ خود کو کیسے مطمئن کرتی ہیں؟"

"کاروباری مصروفیت تو شیئر ہو جاتی ہیں، مثلاً کوئی ٹیکسٹائل انڈسٹری اپنا فریضہ انجام دیتے ہوئے ہمارا نام استعمال کرے لیکن اداکاری اور میزبانی کے شعبوں میں خود کو انوالو کرنا پڑتا ہے۔"



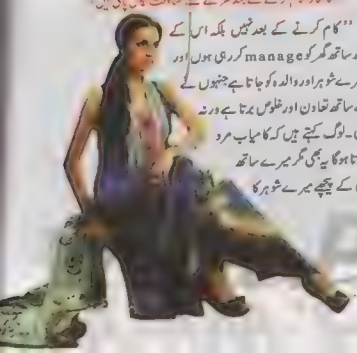
"حال ہی میں آپ نے aesthetic clinic بنائی ہے، اس کی تفصیل بتایئے؟"

"اس کلینک میں صحت بخش غذائیت، ڈائٹنگ، filler, botox اور peels یعنی مکمل فگر اور چہرے کی نگہداشت کے لئے ماہرین آپ کو مشورے دیتے ہیں اور یہ سب non-surgical بیوٹی ٹپس ہوتے ہیں۔"

"اتنا سارا کام کرنے کے بعد گھر کے لئے وقت نکال پاتی ہیں؟"

"کام کرنے کے بعد نہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ گھر کو manage کر رہی ہوں اور یہ سارا کریڈٹ میرے شوہر اور والدہ کو جاتا ہے جنہوں نے مجھے متوازن زندگی دی ہے، میرے ساتھ تعاون اور خلوص برتا ہے ورنہ میں یکشت اتنے کام کیسے کر سکتی تھی۔ لوگ کہتے ہیں کہ کامیاب مرد کے پیچھے عورت کا ہاتھ ہوتا ہے، ہوتا ہوگا یہ بھی مگر میرے ساتھ معاملہ کچھ یوں ہے کہ میری کامیابی کے پیچھے میرے شوہر کا ہاتھ ہے۔"

ہر سال 40 سے 50 برانڈ کا مارکیٹ میں آنا ظاہر کرتا ہے کہ خواتین صارفین کی ضروریات بدل چکی ہیں



گرمیوں کا خاص تحفہ دہی

یوغورت سے Yogurt تک اہل ایران کا دعویٰ ہے کہ دہی سب سے پہلے انہوں نے بنایا

اُمِّ شایان

فارسی زبان میں دہی کو ماست، عربی زبان میں لبن اور ترکی زبان میں یوغورت کہا جاتا ہے چونکہ ترک ہی دہی کو بلغارستان کے راستے یورپ لے گئے تھے اس لئے اس کو یورپ میں ترکی زبان کے نام ہی سے پکارا جاتا ہے یعنی یوغورٹ، اہل ایران کا دعویٰ ہے کہ سب سے پہلے انہوں نے ہی دہی بنایا ہے اور ایران سے ہی دہی یورپ وغیرہ پہنچا تھا جو شخص امریکہ سے دہی لے کر آیا تھا اس کا نام سیمون بارڈش یا سائمن بارڈش تھا جو امریکہ کے مشہور سیاحوں برنارڈ بارڈش کا باپ تھا۔ ڈاکٹر بارڈش اپنے مریضوں کو ہمیشہ دہی کھانے کی نصیحت کرتا اور اس کی خوبیاں گنواتا اس کا بیٹا اپنے مہمانوں کو تازہ دہی بطور کاکٹیل پیش کیا کرتا تھا۔ ایرانی حکما کا کہنا ہے کہ کردستان کے علاقے میں خانہ نامی ایک جگہ پر ایک خاص قسم کی بوٹی اُگتی ہے جس کو فارسی زبان میں حلف ماست، یعنی دہی کا پتہ کہتے ہیں مگر مقامی لوگ اس کو یوغورت ارتی کے نام سے پکارتے تھے اس بوٹی کا رس یا پاؤڈر بنا کر دودھ میں ڈالنے سے دہی بن جاتا ہے جو بے حد شیریں اور مفید ہوتا ہے اس قسم کے بنے ہوئے دہی کے کھانے سے عمر بڑھتی ہے جسم میں توانائی آتی ہے کہا جاتا ہے کہ دہی بہت قدیم اور تاریخی غذا ہے اور اس کا ذکر انجیل کے زمانے سے ہے۔ امریکہ کے بیشتر علاقوں میں دہی اکثر گھرانوں کی مخصوص غذا ہے اسی طرح بلغاریہ کے لوگوں کی قومی غذا دہی ہے فرانسیسیوں نے دہی کو ایک اور نام دیا ہے جس کے معنی ہیں پائیدار اور زندگانی دینے والا دودھ (شیر زندگی جاوداں) یورپ میں دودھ اور مکھن کے اسٹورز پر دہی کے خوشنما پیکٹ بھی ملتے ہیں جب کہ ہمارے ہاں بھی دہی ڈبہ پیک مل جاتا ہے تاہم گھر میں جما ہوا دہی بدرجہ بہتر اور ارزاں رہتا ہے ہمارے ہاں دہی جمانے کا صدیوں سے ایک ہی پرانا نسخہ ہے یعنی ابالے ہوئے نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا دہی ڈال دیا جاتا ہے جسے کسی گرم جگہ پر اچھی طرح ڈھکن لگا کر رکھ دیا جاتا ہے اگر دہی کھٹا ہو تو اسے کسی موٹے سوتی کپڑے میں باندھ کر اونچی جگہ لٹکا دیں تاکہ اس کا سارا پانی خشک ہو جائے۔ افغانستان اور بلوچستان دہی کی اس شکل کو قروت کہتے ہیں اور اس میں بکاسا نمک ڈال کر بڑے شوق سے کھاتے ہیں دہی میں وٹامن اے، بی، ڈی اور ای پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بے حد مفید ہیں اس طرح دودھ کے جملہ فوائد اس میں شامل ہو جاتے ہیں جس دہی کو کریم نکالے ہوئے دودھ سے بنایا جاتا ہے وہ پیاس کو تسکین پہنچاتا ہے اس میں وٹامن بی اور سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے کریم نکل جانے سے دہی زیادہ زود ہضم ہو جاتا ہے وٹامن بی کی موجودگی اعصاب کو مضبوطی دیتی ہے معدے اور جگر کو توانائی دیتی ہے۔ دہی سے بالوں کو دھونے سے چمک آتی ہے اور بال گرنے بند ہو جاتے ہیں چہرے اور ہاتھوں پر ملنے سے جلد نرم و ملائم رہتی ہے جلد کے بعض امراض خصوصاً گرمی دانوں کا علاج ہے دہی کی لسی کی تچھٹ کو سر میں لگانے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔

دہی قدرے خواب آور بھی ہے گرمی کے موسم میں دھوپ کی تمازت کی وجہ سے جلد پر دھبے نمودار ہو جائیں تو دہی لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گرمی کے دنوں میں کھجوریں دہی میں ملا کر کھائی جائیں تو جسم میں گرمی نہیں رہتی۔ دہی میں کھیرے کاٹ کر تھوڑا سا بھنا ہوا زیرہ اور نمک ڈال کر کھائیں تو معدے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

سرد مزاج والے یا بزرگوں کو دہی میں ہلکی سی پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر کھانا چاہئے اس سے خونی یا سادے اسہال کا حتمی علاج کیا جاتا ہے قارئین کے لئے یہ انکشاف حیرت کا باعث ہوگا کہ ایران اور افغانستان میں لوہے یا پتھر کا ٹکڑا خوب صاف کر کے چولہے میں ڈال دیا جاتا ہے اور جب وہ خوب دھک جائے تو اسے لسی میں ڈال دیتے ہیں اور اسہال کے مریض کو پلا دیتے ہیں۔ اطباء گرمیوں کے موسم میں خاص طور پر ایک گلاس ٹھنڈا دودھ یا لسی پینے کی تلقین کرتے ہیں تاکہ زہریلے مادے جسم سے خارج ہو جائیں۔ اگر خمیری گھر میں موجود نہ ہو تو آٹے میں تھوڑا سا دہی ملانے سے بھی خمیر پیدا ہو جاتا ہے عام طور پر گاؤں کے لوگوں کی صحت پر نسبت شہر میں رہنے والوں کے زیادہ قابل رشک ہوتی ہے اسکی بنیادی وجہ خالص دہی اور دودھ کا استعمال ہے۔ دہی اور لسی دونوں پیاس بجھاتے ہیں لیکن اگر ان میں نمک ملا لیا جائے تو اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے دہی اور لسی کا استعمال بلڈ پریشر اور گرم مزاج رکھنے والے لوگوں کے لئے مفید ہے لیکن سرد مزاج والوں کو سست بنا دیتا ہے لیکن اگر اس میں مرد اثر رکھنے والے پھل یا سبزیاں مثلاً کدو، کھیرا، ککڑی، آلو بخارا شامل کر دیا جائے تو یہ ضرور رساں نہیں ہوتا۔ دہی میں روغن زیتون تھوڑا سا لیموں کا رس اور گاجر، کھیرا، ٹماٹر کا سلاد بنائیں جو پروٹین سے بھرپور ہوتا ہے اور ہاضمے کے لئے بہترین ہے اگر آپ کھانے کے بعد میٹھا کھانے کے عادی ہیں اور گھر میں فوری طور پر مٹھائی حلوہ یا اور کوئی میٹھی چیز موجود نہیں تو خشکے میں دہی اور چینی ملا کر کھائیں اس سے نہ صرف آپ کی مٹھاس کی طلب ختم ہوتی بلکہ شکر دہی اور چاول کی یہ کھیر ہلکی پھلکی اور زود ہضم بھی ہوتی ہے۔

کیا فرنیچر ورسٹائل ہوسکتا ہے؟

یہ آرائش کا مُنفرد انداز ہے

اُمِّ حیا فاروقی

مختصر رقبے کے مکانوں میں ضرورت کے فرنیچر کو کثیر المقاصد انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ شاہانہ طرزِ زندگی وافر مقدار میں مالی وسائل کے علاوہ طویل رقبہ بھی چاہتی ہے۔ سردیوں میں تو کمرے بند رکھے جاتے ہیں، اس لئے مختصر سے گوشے کتنے ہی سامان سے لدے رہیں بُرے نہیں لگتے۔ ایک مخصوص سی حرارت کا احساس دامنگیر رہتا ہے۔ مگر جوں ہی موسم بدلتا ہے، جی چاہتا ہے کہ کمروں میں کشادگی ہو، سامان کم ہو، فرش سادہ ہو، یا دبیز قالین اٹھالئے جائیں، پردوں کے کپڑے ہلکے رنگوں کے ہوں، بہار اور گرمی کے دنوں میں گہرے رنگ بھی ایک آنکھ نہیں بھاتے۔ ایسے میں بھی اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا نہیں بھولنا چاہئے۔ البتہ اگر کچھ سامان اسٹور میں منتقل کیا جاسکتا ہو تو کریں تاکہ دیکھنے والوں کو ماحول میں سادگی اور کشادگی کا تاثر ملے۔

ہر کمرہ ورسٹائل ہوسکتا ہے مگر کس طرح؟

آپ کا ڈائننگ ڈائننگ روم، ہوم تھیٹر بھی ہوسکتا ہے کھانے کے وقت کھانا کھلایا جائے اور کام کے وقت اسی جگہ ٹیبل لیمپ، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، آفس کی اسٹیشنری اور ٹائپ رائٹر، ریکارڈ کا کام مکمل کیا جاسکتا ہے۔ آپ کو اس چیز سے صرف کھانے کے برتن (اگر رکھے ہوں) یا چیلوں کی طشتری اٹھالینی چاہئے اور یہاں لے کر ضروری بستے کا کام کرتے وقت آپ کا جھولی نہ بٹے۔

آپ کی ڈریسنگ ٹیبل وقتی طور پر بانکنگ ٹیبل بھی بن سکتی ہے۔

بشرطیکہ آپ نے اپنی کاسمیٹکس بہاں پھیلا نہ رکھی ہوں۔ چھوٹے بچوں والے گھروں میں کاسمیٹکس کبھی بھی میز پر سجائی نہیں جاتیں بلکہ انہیں دراز میں رکھا جاتا ہے اور بوقتِ ضرورت نکالا اور پھر محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو بیرون ایک جانب لیمپ روشن کر کے نصب بھی کر سکتے ہیں اور جب آپ کی بیگم کو میک اپ کرنا مقصود ہو، وہاں جگہ کو اپنے استعمال میں لے آئیں۔ مختصر مکانیت والے گھروں میں اسی طرح فرنیچر کو ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آرائشی چیزیں ۔۔۔ یہ دیں کمروں کو وسعت۔

اگر آپ دیواروں پر آرائشی آئینوں کو نصب کروا کر ان کے قریب کوئی پلانٹ رکھوائی جائیں تو یہ ماحول دوست تدبیر ہے۔ صرف اسی طرح نگاہوں کو جدت، تازگی اور وسعت کا احساس ہوتا ہے۔ آئینہ جس قدر صاف اور شفاف ہوگا اتنا ہی کمرہ نکھرا نکھرا سا لگے گا۔

صاحبِ ڈریسنگ ٹیبل سے پیارا ہو، تو کمرے ہی کمرے ہوں؟

اس لئے بیدوں رنگ خواتین پہننا لاوٹ ہنا پسند تو کر لیتی ہیں لیکن یہ خالصتاً مردوں کے رنگ ہیں۔ اگر آپ کے واش روم کے قریب یا کسی جگہ ان رنگوں سے آراستہ کوئی قدِ آدم آئینہ یا ڈریسنگ ٹیبل ہے تو وہیں ایک جانب لاؤنڈر، لیدر کا بریف کیس، گھڑیاں اور دوسری استعمال کی اشیاء سٹور کر لیجئے۔

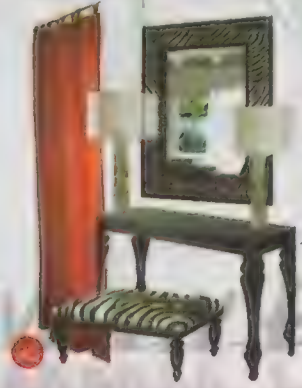
موقعیں

آرائش میں نیلے اور سبز پھول دار کشنز آپ کے کمرے کے فرنیشن لک دیں گے۔ چھوٹے پھول دار کاٹن کے کپڑے کے کشنز قیمتاً سستے بھی نہیں ہوں گے اور آپ خواہ مخواہ انہیں لاؤنج میں رکھیں یا کافی ٹیبل کے آس پاس کسی نشست پر رکھ دیں یہ نگاہوں کو بہت بھلے لگتے ہیں۔ موسم گرما میں پرائمری رنگوں کا انتخاب موزوں رہے گا۔ آپ کی دیواری تصاویر، پرنٹس وغیرہ میں بھی نیلے رنگوں کی موجودگی تر و تازگی اور ٹھنڈک کا تاثر دیتی ہے۔ آپ کے پاس کلاس ٹو پڈ میز ہیں ہوں تو چھوٹے کمروں کو کشادہ کرنے کے لئے بے حد عمدہ انتخاب ہوسکتی ہیں، یہ وزن میں بھی ہلکی ہوتی ہیں اور ہوادار بھی۔ تجارتی عمارتوں اور گھروں میں شیشے کا استعمال بلا ضرورت نہ ہو تو اچھا ہے کیونکہ جب سورج ان گھروں کی طرف ہوتا ہے تو ان میں بجلی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ اب دنیا بھر میں تغیرات کے ضمن میں اس اصول کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے کہ جنوب کی سمت شیشے کا استعمال کم ہو۔

گھروں کی تزئین و آرائش میں ہوا کے معیار کو ترجیح دینا کیوں ضروری ہے؟

تاکہ ہوا میں ایسے مرکبات کم سے کم ہوں جو جلدی آگ پکڑنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔ ہوا خالص اور انسانی صحت کے لئے مفید ہو۔ اس میں بیکٹیریا زیادہ سے کم ہوں اور گھروں میں ہوا داخل اور خارج ہونے کا قدرتی نظام ہو۔ جس گھر میں نقصان دہ گیسز خارج نہیں ہوتیں مثلاً میٹریل فارمل ڈی ہائیڈ نہیں ہوتا وہاں اشیاء کو کیمیوز لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ ماحول میں بیکٹیریاز، وائرسز، ڈسٹ مائٹس اور دیگر جراثیم کی موجودگی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ گھر کے اندر ہوا میں لُو کی شرح کم سے کم رکھنے کے لئے وینٹی لیشن (ہوائی گزرگاہ) پر توجہ دی جانی چاہئے۔ تازہ ہوا کی آمد و رفت سے انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے باورچی خانوں اور واش روم کی صفائی، اخراجِ گیس اور دیگر سرگرمیوں سے پیدا ہونے والی گندی ہوا، تکارات وغیرہ باہر نکل جاتے ہیں اور گھر کے اندر کا درجۂ حرارت معیاری رہتا ہے۔ اگر موسم سرما کے رخصت ہوتے ہی دبیز قالینوں کو کمروں سے ہٹا لیا جائے اور فرش کی سطح چمکدار اور صاف ستھری ہو اور قدرتی روشنی کی زیادہ سے زیادہ آمد کو یقینی بنایا جائے تو ذیرائن ٹیکنیک اور بجلی کی مدد سے پیدا ہونے والی بجلی کم استعمال ہوگی۔ ماحول دوست تزئین و آرائش پر اگر دو فیصد زیادہ اخراجات آ بھی جائیں تو وہ عام گھر کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ فوائد دیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کھلتے نہیں بلکہ بچت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

> ڈریسنگ ٹیبل کے ایک جانب لیمپ روشن کر کے آپ کتب بینی کریں اور جب آپ کو میک اپ کرنا ہو تو اس جگہ کو استعمال میں لے آئیں



بک ریویو

تالیف: ڈاکٹر شیر شاہ سید

ملنے کا پتہ: B-155 بلاک 5 گلشن اقبال، کراچی

مصوری: حسینہ ایلیا
صفحات 50
قیمت 100 روپے

بچوں کے لئے لکھنا ہو یا نکاحیہ، یہ دونوں جوئے شیر لانے کے برابر کام ہیں، لیکن خدا جنہیں یہ صلاحیت ودیعت کردے وہ بڑی باکمال اور ہمہ صفت شخصیات ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر شیر شاہ سید کا نام کولونجسٹ بھی اتنے ہی کمیٹڈ ہیں جتنے تو انا لکھاری ہیں۔ شعبہ طب اور سائنس سے وابستگی ان کی زندگی کا منشور ہے تو افسانہ نگاری ادب کا منشور، انہوں نے بچوں کے لئے دیس دیس کی کہانیاں مجموعے کی شکل میں پیش کی ہیں۔ کتاب میں 18 مختلف ممالک جاپان، کوریا، روس، امریکا، آئرلینڈ، میکسی کو، ناگیریا، ارجنٹائنا، ایران، کانگو، فن لینڈ، بھارت، مصر، فلپائن، فلسطین، تیونس، چین اور آخری کہانی پاکستان کی شامل کی گئی ہے۔ یہ سادہ، سلیس اور بامحاورہ ترجمے کا عمدہ اور بے مثال مجموعہ ہے، بلکہ بچوں کو قومی زبان میں ایسی دلچسپ کہانیوں کا گلدستہ بطور تحفہ دیا جانا چاہئے۔

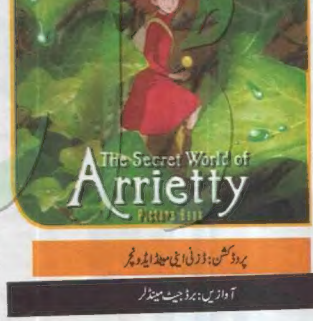
پیشکش: شاہدہ اور عزیز احمد

ملنے کا پتہ: 17، فاؤنٹین اپارٹمنٹس شاہراہ ایران، کلفٹن بلاک 5، کراچی

قیمت 100 روپے

شاہدہ احمد اور عزیز احمد نے آدرش کے پلیٹ فارم سے معروف شاعرہ زہرا نگاہ کی آواز میں ان کے کلام کو ڈی پر یکجا کیا ہے۔ بلوچی کتابوں کی یہ ہستیاں ایک زمانے سے سماجی اور فلاحی کام کرتی چلی آرہی ہیں۔ ان کو پاکستان میں معذور بچوں اور افراد کے پہلے مکمل جریدے آدرش کی اشاعت کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ شاہدہ احمد خود بھی صاحب طرز افسانہ نگار ہیں، آپ بی بی سی لندن کی براڈ کاسٹر رہ چکی ہیں۔ زیر تبصرہ بلوچی کتاب سخن زہرا کے تیس مجموعوں شام کا پہلا تارہ، ورق اور فراق میں شائع ہونے والے کلام کو ان ہی کی آواز میں تحت اللفظ اور ترنم کے ساتھ پیش کیا گیا۔ بلاشبہ شاہدہ احمد نے زندہ اسلاف اور پیشہ ادبی شخصیات کی آوازوں میں ان کے کلام کو پیش کر کے اہل ذوق کی سماعتیں روشن کی ہیں اور یہ کام قطعاً تجارتی نقطہ نظر سے نہیں کیا گیا ہے۔ شعر و ادب کی ترویج اور اردو زبان کے فروغ کی ایسی ہر کاوش کو سراہا جانا چاہئے۔ لیکن آدرش کے ان خالقوں اور عزیز احمد کا غم غنیمت ہے کہ وہ خاموشی سے ادبی ورثے کو سی ڈی کی جدید تکنیک پر منتقل کر رہے ہیں۔

فلم ریویو



پروڈکشن: ڈزنی اینی میٹڈ ایڈیو ٹچر

آواز میں: برڈیٹ مینڈلر

کے بینر تلے بننے والی بہت خوبصورت فلم ہے۔ بچوں کے تھیٹر سے ذہن کی پیدا اور مختلف سوچوں اور تاثرات پہنچانی اسکرین پلے آپ کو یقیناً پسند آئے گا۔ جو بچے پیگشن پڑھنے لگے ہیں ممکن ہے The Borrowers Mary Nortaw کا ناول پڑھا ہو۔ بچوں کی کہانی کی تصنیف ہے آپ اگر فلم ریکیلس تو کہانی شکل میں ناول بھی ضرور پڑھ لیں، یہ 14 سالہ بچی ایریٹی کی دلچسپ مگر سنسنی پر مشتمل ہے۔ انسانوں کی نگری میں بونوں کی زندگی کن مصائب سے گزرتی ہے اور کیا انسان ان سے برا اور اچھا دونوں طرح کا سلوک روا رکھتے ہیں مگر اس کی بنگامہ پرور ریویو فلم کے پردے یا ٹیلی ویژن اسکرین پر جس قدر کشش لگتی ہے، ہمارے خراٹے اس دوڑ میں پیچھے رہ جائیں گے۔ بہتر ہے کہ اس ہفتہ اتوار کی چھٹی میں 90 منٹ نکال کر اپنی نگاہ کو امر اور زندگی کا نظارہ کر لیجئے۔ یہ ڈزنی کی واقعی خوبصورت animated movie ہے۔

ڈائریکٹر: جان فورو، لوکس لیٹیر

کاسٹ: مارک روفیلو، رابرٹ ڈاؤنی

تنخ ذرا تصور کرو کہ آپ کے گھر کے کونوں کھدروں میں ایک ننھی منی مخلوق چھپی رہتی ہو اور وہ آپ کے بستروں میں جاتے ہی اپنی زندگی کے معمولات کا آغاز کرتی ہو۔ یہ گناہ ناقابت مخلوق انسانوں جیسی نظر آتی ہو اور وہ آپ کے کھانوں، دیگر استعمال کی اشیاء کے علاوہ آپ کے کھلونوں کو بھی شیئر کرتی ہو۔ بہت خاموشی کے ساتھ رات بھر اپنی چھوٹی چھوٹی سرگرمیاں جاری رکھ کر صبح ہوتے ہی کسی اور گھر کا راستہ دیکھ لے واصل فلم ڈزنی اینی میٹڈ ایڈیو ٹچر کا ناول The Borrowers پڑھا ہو۔ بچوں کی کہانی کی تصنیف ہے آپ اگر فلم ریکیلس تو کہانی شکل میں ناول بھی ضرور پڑھ لیں، یہ 14 سالہ بچی ایریٹی کی دلچسپ مگر سنسنی پر مشتمل ہے۔ انسانوں کی نگری میں بونوں کی زندگی کن مصائب سے گزرتی ہے اور کیا انسان ان سے برا اور اچھا دونوں طرح کا سلوک روا رکھتے ہیں مگر اس کی ہنگامہ پرور ریویو فلم کے پردے یا ٹیلی ویژن اسکرین پر جس قدر کشش لگتی ہے، ہمارے خراٹے اس دوڑ میں پیچھے رہ جائیں گے۔ بہتر ہے کہ اس ہفتہ اتوار کی چھٹی میں 90 منٹ نکال کر اپنی نگاہ کو امر اور زندگی کا نظارہ کر لیجئے۔ یہ ڈزنی کی واقعی خوبصورت animated movie ہے۔

وہ بچے خوش ہو جائیں گے جو مٹی میں امتحانات سے فارغ ہوں گے اور تفریح کے بہانے تلاش کر رہے ہوں، کیونکہ آپ کے شہر میں ایک بہت دلچسپ مووی The Avengers آنے والی ہے۔ بڑے شہروں میں 3D مووی کی جدید تکنیک متعارف ہو چکی ہے۔ ڈزنی نک، (nick) اور دیگر چینلوں پر پیش کی جانے والی سیریلز میں اپنے محبوب کارٹون کیریکٹرز کی اودھم چوکڑیاں اور زہانت آمیز شرارتیں رنگ جمادیں گی۔ خاص کر جب آپ سپر مین، اسپائڈر اور مائی ہیرو ز آئرن مین جیسے دلوں میں بسنے والے دوست کرداروں کو انوکھے تجربوں سے گزرتے دیکھیں گے تو بہت انجوائے کریں گے۔ وہ چھوٹے بچے جو سیکل بار 3D تکنیک پر فلم دیکھیں گے خوش اور مسرت سے خوب چیخیں چلائیں گے کہ جیسے اسکرین سے نکل کر کارٹون ان کے ساتھ آن بیٹھا ہے۔ بہرحال ان کرداروں کو آپس میں گتھم گتھا ہوتے دیکھ کر ڈرنے کی قطعاً ضرورت نہیں کیونکہ یہ تو محض خیالی خاکے ہوتے ہیں، اصل مزا تو ان کی معصومیت بھری شرارتوں کو دیکھنے سے محسوس ہوگا۔

افسانہ

آخری قسط

لاجونتی

راجندر سنگھ بیدی

لال چند نے کہا ''ہند اور پاکستان میں عورتوں کا تبادلہ ہو رہا تھا نا؟''

''پھر کیا ہوا؟'' سندر لال نے اکڑوں بیٹھتے ہوئے کہا ''پھر؟''

رسالو بھی اپنی چارپائی پر اٹھ بیٹھا اور تمباکو نوشوں کی مخصوص کھانسی کھانستے ہوئے بولا ''بچ بچ، آ گئی ہے لاجونتی بھابی؟''

لال چند نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا ''واگے پر سولہ عورتیں پاکستان نے دے دیں اور اس کے عوض سولہ عورتیں لے لیں، لیکن ایک جھگڑا کھڑا ہو گیا۔ ہمارے والنٹیر اعتراض کر رہے تھے کہ تم نے جو عورتیں دی ہیں ان میں ادھیڑ، بوڑھی اور بے کار عورتیں زیادہ ہیں۔ اس تنازعے پر لوگ جمع ہو گئے۔ اس وقت ادھر کے والنٹیروں نے لاجو بھابی کو دکھاتے ہوئے کہا ''تم اسے بوڑھی کہتے ہو! دیکھو دیکھو، جتنی لڑکیاں تم نے دی ہیں ان میں سے ایک بھی برابری کرتی ہے اس کی؟'' اور وہاں لاجو بھابی سب کی نظروں کے سامنے اپنے تینوں لے چپاری تھی۔ ''پھر جھگڑا بڑھ گیا۔ دونوں نے اپنا اپنا ''مال'' واپس لے لینے کی ٹھان لی۔ میں نے شور مچایا ''لاجو..... لاجو بھابی، ''مگر شور مچانے پر ہماری فوج کے سپاہیوں نے ہمیں ہی مار مار کر بھگا دیا۔ اور لال چند اپنی کہنی دکھانے لگا جہاں اسے لاٹھی پڑی تھی۔ رسالو اور نیکی رام چپ چاپ بیٹھے رہے اور سندر لال کہیں دور دیکھنے لگا۔ شاید سوچنے لگا، لاجو آئی بھی پر نہ آئی اور سندر لال کی صورت سے جان پڑتا تھا جیسے وہ دیکانیر کا صحرا چھان کر آیا ہے اور اب کہیں درخت کی چھاؤں میں زبان باہر لٹکائے ہانپ رہا ہے۔ منہ سے اتنا بھی نہیں نکلا ''پانی دے دو۔'' اسے یوں محسوس ہوا بٹوارے سے پہلے اور بٹوارے کے بعد کا تشدد ابھی تک کارفرما ہے، صرف اس کی شکل بدل گئی ہے۔ اب لوگوں میں پہلا سا درنج بھی نہیں رہا۔ کسی سے پوچھو، سانجھ والا میں لہنا سنگھ رہا کرتا تھا اور اس کی بھابی بنتو، تو وہ جھٹ سے کہتا مر گئے اور اس کے بعد نوت اور اس کے مفہوم سے بالکل بے خبر، بالکل عاری آگے چلا جاتا۔ اس سے بھی ایک قدم آگے بڑھ کر بڑے ٹھنڈے دل سے تاجر انسانی مال، انسانی گوشت پوست کی تجارت اور اس کا تبادلہ کرنے لگے۔ جیسے منڈیوں میں مویشی خریدنے والے کسی بھینس یا گائے کا جبڑا ہٹا کر دانتوں سے اس کی عمر کا اندازہ کرتے ہیں اسی طرح وہ جوان عورت کے روپ، اس کے نکھار، اس کے عزیز ترین رازوں، اس کے تیندولوں کی شارح عام میں نمائش کرنے لگے اور یہ تشدد اب تاجروں کی نس نس میں بس چکا تھا۔ پہلے منڈی میں مال بکتا تھا اور بھاؤ کرنے والے ہاتھ ملا کر اس پر ایک رومال ڈال لیتے اور یوں ''پکتی'' کر لیتے، گویا رومال بھی ہٹ چکا تھا اور سامنے سودے ہو رہے تھے اور لوگ تجارت کے آداب بھی بھول گئے تھے۔ یہ سارا لین دین، یہ سارا کاروبار ''بوکا شیو'' کی ایک داستان معلوم ہو رہا تھا۔ ایک ایسا بیان جس میں عورتوں کی آزادانہ خرید و فروخت کا قصہ بیان کیا جاتا ہے اور از بیک ان گنت عریاں عورتوں کے سامنے کھڑا ان کے جسموں کو ٹوہ ٹوہ کے دیکھ رہا ہے اور جب وہ کسی عورت کے جسم کو ہاتھ لگاتا ہے تو اس پر ایک گلابی ساگڑھا پڑ جاتا ہے اور اس کے ارد گرد ایک زرد سا حلقہ اور پھر زردیاں اور سرخیاں ایک دوسرے کی جگہ لینے کے لئے دوڑتی ہیں۔ از بیک آگے گزر جاتا ہے اور ناقابل قبول عورت ایک اعتراف شکست، ایک انفعالیت کے عالم میں ایک ہاتھ سے ازار بند تھامے اور دوسرے سے اپنے چہرے کو عوام کی نظروں سے چھپائے سسکیاں لیتی ہے۔ کچھ اور آگے چل کر عورت کو انفعالیت کا احساس بھی نہیں رہتا۔ وہ اسی طرح عریاں اسکندریہ کے بازاروں میں سے گزرتی ہے اور ترلوچن کی صورت اختیار کر کے اپنی سہیلی سیسو سے کہتی ہے ''دیکھو سیسو! یہ کون ظالم سخرا ہے جس نے سامنے کی دیوار پر لکھ دیا ہے۔'' ''دیتس..... تمریانس کے لئے..... دوادولی میں۔''

اور پھر وہ کہتی ہے ''دوادولی میں؟'' اور سیسو کہتی ہے ''مردوں کو یوں ہمارا مذاق اڑانے کی اجازت نہیں ہونی چاہئے۔ اگر دیتس کی جگہ میں ہوتی تو ضرور پوچھ گچھ کرتی'' اور سیسو دوہی قدم آگے بڑھتی ہے اسے دیوار پر لکھا ہوا ملتا ہے ''مردوں کی سیسو..... نامحرم کے لئے..... ایک منا۔''

تھوڑی دیر کے لئے سیسو کا رنگ زرد ہوتا ہے اور پھر وہ اس تحریر کے نیچے کھڑی ہو جاتی ہے اور انتظار کرتی ہے جب کہ عورتیں اسے رشک اور حسد سے دیکھتے ہوئے گزرنے لگتی ہیں۔ سندر لال امرتسر (سرحد) جانے کی تیاری کر ہی رہا تھا کہ اسے لاجو کے آنے کی خبر ملی۔ ایک دم ایسی خبر مل جانے سے سندر لال گھبرا گیا۔ اس کا ایک قدم فوراً دروازے کی طرف بڑھا لیکن وہ پیچھے لوٹ آیا۔ اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ روٹھ جائے اور کمیٹی کے تمام پلے کارڈوں اور جھنڈیوں کو بچھا کر بیٹھ جائے اور پھر روئے، لیکن وہاں جذبات کا یوں مظاہرہ ممکن نہ تھا۔ اس نے مردانہ وار اس اندرونی کشاکش کا مقابلہ کیا اور اپنے قدموں کو ماپتے ہوئے چوکی کلاں کی طرف چل دیا کیونکہ یہی جگہ تھی جہاں مغویہ عورتوں کی ڈیلوری دی جاتی تھی۔ اب لاجو سامنے کھڑی تھی اور ایک خوف کے جذبے سے کانپ رہی تھی۔ وہی سندر لال کو جانتی تھی، اس کے سوا کوئی نہ جانتا تھا۔ وہ پہلے ہی اس کے ساتھ ایسا سلوک کرتا تھا اور اب جبکہ وہ ایک غیر مرد کے ساتھ زندگی کے دن بتا کر آئی تھی نہ جانے کیا کرے گا۔ سندر لال نے لاجو کی طرف دیکھا۔ وہ خالص اسلامی طرز کا کالا دوپٹہ اوڑھے ہوئی تھی اور بائیں جانب بنگل مارے ہوئے تھی۔ عادتاً نہیں، محض عادتاً۔ دوسری عورتوں میں گھل مل جانے اور بالآخر اپنے میاد کے دام سے بھاگ جانے کی آسانی تھی اور وہ سندر لال کے بارے میں سوچ رہی تھی اور ڈر رہی تھی کہ اسے کپڑے بدلنے یا دوپٹہ ٹھیک سے اوڑھنے کا بھی خیال نہ رہا۔ وہ ہندو اور مسلمان کی تہذیب کے بنیادی فرق..... دائیں بنگل اور بائیں بنگل میں امتیاز کرنے سے قاصر رہی تھی۔ اب وہ سندر لال کے سامنے کھڑی تھی اور کانپ رہی تھی..... ایک امید اور ایک ڈر کے جذبے کے ساتھ۔ سندر لال کو دھچکا سا لگا۔ اس نے دیکھا لاجو بنتی کا رنگ پہلے سے کچھ نکھر گیا تھا اور وہ پہلے کی بہ نسبت کچھ تندرست سی نظر آتی تھی۔ نہیں وہ موٹی ہو گئی تھی۔ سندر لال نے جو کچھ لاجو کے بارے میں سوچ رکھا تھا وہ سب غلط تھا۔ وہ سمجھتا تھا غم میں گھل جانے کے بعد لاجو بنتی بالکل مریل ہو چکی ہو گی اور آواز اس کے منہ سے نکالے نہ نکلتی ہو گی۔ اس خیال سے کہ وہ پاکستان میں بڑی خوش رہی ہے، اسے صدمہ سا ہوا لیکن وہ چپ رہا کیونکہ اس نے چپ رہنے کی قسم کھا رکھی تھی، اگرچہ وہ نہ جان پایا کہ اتنی خوش تھی تو وہ چلی کیوں آئی؟ اس نے سوچا شاید ہند سرکار کے دباؤ کی وجہ سے اسے اپنی مرضی کے خلاف یہاں آنا پڑا ہے، لیکن ایک چیز وہ نہ سمجھ سکا کہ لاجو بنتی کا سنولایا ہوا چہرہ زردی لئے ہوئے تھا اور غم محض غم سے اس کے بدن پر گوشت نے ہڈیوں کو چھوڑ دیا تھا، وہ غم کی کثرت سے موٹی ہو گئی تھی اور صحت مند نظر آتی تھی لیکن یہ ایسا موٹاپا تھا جس میں دو قدم چلنے پر آدمی کا سانس پھول جاتا ہے۔ مغویہ کے چہرے پر پہلی ڈاکو ڈالنے کا تاثر کچھ عجیب سا ہوا لیکن اس نے سب خیالات کا ایک اثباتی مردانگی سے مقابلہ کیا اور بھی بہت سے لوگ موجود تھے۔ کسی نے کہا ''ہم نہیں لیتے مسلمان..... (مسلمان) کی جھوٹی عورت۔'' اور یہ آواز رسالو، نیکی رام اور چوکی کلاں کے بوڑھے عمر رسیدہ فردوں میں گم

سندر لال امرتسر (سرحد) جانے کی تیاری کر ہی رہا تھا کہ اسے لاجو کے آنے کی خبر ملی۔ ایک دم ایسی خبر مل جانے سے سندر لال گھبرا گیا

ہو کر رہ گئی تھی۔ ان سب آوازوں سے الگ کالکا پرشاد کی چیخی اور چلاتی ہوئی آواز آ رہی تھی۔ وہ کھانس بھی لیتا تھا اور بولتا بھی جاتا۔ وہ اس لئے حقیقت، اس نئی شدھی کا شدت سے قائل ہو چکا تھا۔ یوں معلوم ہوتا تھا آج اس نے کوئی نیا وید، کوئی نیا پران اور شاستر پڑھ لیا ہے اور اپنے اس حصول میں دوسروں کو بھی حصے دار بنانا چاہتا ہے۔ ان سب لوگوں اور ان کی آوازوں میں گھری ہوئی لاجو اور سندر لال اپنے ڈیرے کو جا رہے تھے اور ایسا جان پڑتا جیسے ہزاروں سال پہلے کے رام چندر اور سیتا کسی بہت لمبے بن باس کے بعد ایودھیا میں داخل ہو رہے ہیں اور ایک طرف تو لوگ خوشی کے اظہار میں دیپ مالا کر رہے ہیں اور دوسری طرف انہیں اتنی لمبی اذیت دینے پر تاسف کا اظہار بھی۔ لاجونتی کے چلے آنے پر بھی سندر لال بابو نے اسی شدومد سے ''دل میں بساؤ'' پروگرام کو جاری رکھا۔ اس نے قول اور فعل دونوں اعتبار سے اسے لبھا دیا تھا اور وہ لوگ جنہیں سندر لال کی باتوں میں خالی خولی جذباتیت نظر آتی تھی اور بیشتر کے دل میں افسوس۔ مکان 414 کی بیوہ کے علاوہ، محلہ ملاشکور کی بہت سی عورتیں سندر لال بابو سوشل ورکر کے گھر آنے سے گھبراتی تھیں، لیکن سندر لال کو کسی کے اعتنا یا بے اعتنائی کی پروا نہ تھی۔ اس کے دل کی روانی آ چکی تھی اور اس کے دل کا غلاف چڑھ چکا تھا۔ سندر لال نے لاجو کی سورن مورتی کو اپنے دل کے مندر میں استھاپت کر دیا تھا اور خود دروازے پر بیٹھا اس کی حفاظت کرنے لگا تھا۔ لاجو، جو پہلے خوف سے سہمی رہتی تھی سندر لال کے غیر متوقع نرم سلوک کو دیکھ کر آہستہ آہستہ کھلنے لگی۔ سندر لال لاجونتی کو اب لاجو کے نام سے نہیں پکارتا تھا وہ اسے کہتا ''دیوی!'' اور لاجو ایک ان جانی خوشی سے پاگل ہوئی جاتی تھی۔ وہ کہنا چاہتی تھی کہ سندر لال کو اپنی واردات کہہ سنائے اور سناتے سناتے اور اس قدر روئے کہ اس کے سب ''گناہ'' دھل جائیں، لیکن سندر لال لاجو کی وہ باتیں سننے سے گریز کرتا تھا اور لاجو اپنے محل جانے میں بھی ایک طرح سے سہمی رہتی تھی اور جب سندر لال سو جاتا تو صرف اسے دیکھا کرتی اور اپنی اس چوری میں پکڑی جاتی اور جب سندر لال اس کی وجہ پوچھتا تو وہ ''نہیں''، ''یوں نہیں'' ''اونہوں'' کے سوا اور کچھ نہ کہتی اور سارے دن کا تھکا ہارا سندر لال پھر اونگھ جاتا۔ البتہ شروع شروع میں ایک دفعہ سندر لال نے لاجونتی کے ''سیاہ دنوں'' کے بارے میں صرف اتنا سا پوچھا تھا۔

''کون تھا وہ؟''

لاجونتی نے نگاہیں نیچی کرتے ہوئے کہا ''جماں'' پھر وہ اپنی نگاہیں سندر لال کے چہرے پر جمائے کچھ کہنا چاہتی تھی لیکن سندر لال عجیب سی نظروں سے لاجونتی کے چہرے کی طرف دیکھ رہا تھا اور اس کے بالوں کو سہلا رہا تھا۔ لاجونتی نے پھر آنکھیں نیچی کر لیں اور سندر لال نے پوچھ لیا۔

''اچھا سلوک کرتا تھا وہ؟''

''ہاں''

''مارتا تو نہیں تھا؟''

لاجونتی نے اپنا سر سندر لال کی چھاتی پر سرکاتے ہوئے کہا ''نہیں تو'' اور پھر بولی ''اس نے مجھے کچھ نہیں کہا۔ اگرچہ وہ مارتا نہیں تھا پر مجھے اس سے زیادہ ڈر آتا تھا۔ تم مجھے مارتے بھی تھے پھر بھی میں تم سے ڈرتی نہیں تھی۔ اب تو نہیں مارو گے؟''

سندر لال کی آنکھوں میں آنسو امڈ آئے اور اس نے بڑی ندامت اور بڑے تاسف سے کہا ''نہیں دیوی، اب نہیں ماروں گا، نہیں ماروں گا۔''

''دیوی!'' لاجونتی نے سوچا اور وہ بھی آنسو بہانے لگی۔

اور اس کے بعد لاجونتی سب کچھ کہہ دینا چاہتی تھی لیکن سندر لال نے کہا ''جانے دو بیتی باتیں۔ اس میں تمہارا کیا قصور؟ اس میں قصور ہے ہمارے سماج کا جو تجھ سے ایسی دیویوں کو اپنے ہاں عزت اور احترام کی جگہ نہیں دیتا۔ وہ تمہاری ہانی میں کرتا اپنی کرتا ہے۔'' اور لاجونتی کی من ہی من میں رہی۔ وہ کہہ نہ سکی ساری بات اور چپکی دیکھی پڑی رہی اور اپنے بدن کی طرف دیکھتی رہی جو بٹوارے کے بعد اب دیوی کا بدن ہو چکا تھا، لاجونتی کا نہ تھا۔ وہ خوش تھی، بہت خوش لیکن ایک ایسی عجیب خوشی میں سرشار جس میں ایک شک تھا اور ایک وسوسہ اور وہ لیٹی لیٹی اچانک بیٹھ جاتی جیسے انتہائی خوشی کے لمحوں میں کوئی آہٹ پا کر ایکا ایکی اس آہٹ کی طرف متوجہ ہو جائے۔

> ایسا جان پڑتا جیسے ہزاروں سال پہلے کے رام چندر اور سیتا کسی بہت لمبے بن باس کے بعد ایودھیا میں داخل ہو رہے ہیں اور ایک طرف تو لوگ خوشی کے اظہار میں دیپ مالا کر رہے ہیں

اور آخر جب بہت سے دن بیت گئے تو خوشی کی جگہ شک نے لے لی۔ اس لئے نہیں کہ سندر لال بابو نے پھر وہی بدسلوکی شروع کر دی تھی بلکہ اس لئے کہ وہ لاجو سے بہت ہی اچھا سلوک کرنے لگا تھا، ایسا سلوک جس کی لاجو مستحق نہ تھی۔ وہ سندر لال کی وہی پرانی لاجو ہونا چاہتی تھی جو گاجر سے لڑ پڑتی اور مولی سے مان جاتی۔ لیکن اب لڑائی کا سوال ہی نہ تھا۔ سندر لال نے اسے یہ محسوس کرا دیا جیسے وہ ..... لاجونتی ..... کانچ کی کوئی چیز ہے جو چھوتے ہی ٹوٹ جائے گی اور لاجو شیشے میں اپنے سراپا کی طرف دیکھتی اور آخر اس نتیجے پر پہنچتی کہ وہ اور تو سب کچھ ہو سکتی ہے پر لاجو نہیں ہو سکتی۔ وہ بس گئی، پر اجڑ گئی۔ سندر لال کے پاس اس کے آنسو دیکھنے کے لئے آنکھیں تھیں اور نہ آہیں سننے کے لئے کان۔ محلہ ملاشکور کا سب سے بڑا سدھارک خود بھی نہ جان سکا کہ انسانی دل کتنا نازک ہوتا ہے۔ پربھات پھیریاں نکلتی رہیں اور رسالو اور نیکی رام کے ساتھ مل کر ایک میکانکی آواز میں گاتا رہا۔

''بتھ لایاں کملاں نی لاجونتی دے بولے''

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ماہِ مئی 2012ء کیسا گزرے گا؟

برج حمل
Aries
21 مارچ 20 اپریل

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات کشیدہ رہیں گے۔ شریک حیات کی طرف سے حوصلہ افزا رویہ تقویت دے گا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی والدین کی بیماری سے اخراجات میں اضافہ ہوگا یا ذہنی کا کثرت سے درکریں، 4 یوم تک 5 روپے صدقہ دیں، عورتوں کے اندرون اور بیرون خانہ حالات کشیدہ رہیں گے اولاد سے خوشی حاصل ہوگی۔ والدین کی خدمت سے تقویت نصیب ہوگی بری بیماری کا اندیشہ ہے پابندی سے دعا کریں رومان اور شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ بچوں کے لئے تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا ساحل سمندر پر جانا حادثے کا سبب بن سکتا ہے، پیٹ اور کمر کے درد کا اندیشہ ہے۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل 21 مئی

مردوں کے لئے ملازمت کے معاملات میں ترقی رہے گی، کاروباری معاملات کشیدہ رہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد ذہنی اذیت کا سبب بنے گی۔ والدین کی خدمت کی برکت سے روزی کے راستے کھلیں گے اسراد جگر کی خرابی جیسے امراض کا اندیشہ ہے یا سلام کثرت سے پڑھا کریں۔ عورتوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات سخت کشیدہ رہیں گے ساتھ چلنے والوں پر اندھا اعتماد نہ کریں۔ شوہر سے ذہنی سکون ملے گا اولاد سے قلبی دلی مسرت کو متاثر کرے گی والدین کی بارگاہ گھر کے سکون کو برباد کرے گی یا تعلیمی کا کثرت سے درد کریں، پھیپھڑے اپنے اوپر ستار کر صدقہ دیں۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی 21 جون

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات خوشگوار ہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد سے ذہنی سکون ملے گا گردے کی تکلیف اور قبض جیسے امراض کا اندیشہ ہے، یا بجیٹ کا کثرت سے درد کریں اور سات روپے ذوالا کے بعد صدقہ دیں عورتوں کے اندرون و بیرون خانہ حالات خوشگوار ہیں گے، شوہر سے تکلیف ملنے کا احتمال ہوسکتا ہے، مخنث دماغ سے معاملات سنبھالنا ہوں گے۔ اولاد سے بھینے کی امنگ پیدا ہوگی، یا قلد دش کا کثرت سے درد کریں۔ پوشیدہ امراض کا حملہ ہوگا 7 یوم تک صدقہ دیں۔ رومان اور شادی فائدہ مند ہوگی۔ بچوں کے لئے دور کے تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا موٹر سائیکل سے حادثے کا اندیشہ ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون 23 جولائی

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں سخت ذہنی تناؤ رہے گا۔ شریک حیات کا رویہ حوصلہ افزا ہوگا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، والدین کی خدمت کا صلہ سامنے آجائے گا ڈپریشن اور کمر درد کا اندیشہ ہے، شادی اور رومان کے معاملات میں ناکامی ہوگی۔ یا دو دوڑ کا کثرت سے درد کریں عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی اندرون خانہ حالات سازگار رہیں گے ایام کی خرابی اور لیکوریا کا اندیشہ ہے، رومان میں دھوکہ ہوگا شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے پڑوس سے آنے والی سفید چیز سے متاثر رہیں یا نعم کا کثرت سے درد کریں۔

برج اسد
Leo
24 جولائی 23 اگست

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے امور میں بڑی خوش خبری ملے گی شریک حیات سے ناچاقی ہوسکتی ہے اولاد سے تقویت ملے گی، کسی بڑی بیماری کا اندیشہ لاحق ہوگا۔ پھیپھڑا جنیل کوؤں کو کھلائیں یا مومن کا کثرت سے درد کیا کریں رومان اور شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات خوش آئند ہوں گے، شوہر کا شک دوری پیدا کرے گا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، جوڑوں کا درد اور دست جیسے امراض کا اندیشہ ہے یا شانی کا کثرت سے درد کریں رومان کے معاملات میں خوشی میسر آئے گی۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست 23 ستمبر

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں کشیدگی اور ذہنی تناؤ رہے گا، اولاد سے خوشی میسر آئے گی، بیوی کے علاوہ کسی عورت سے اپنے سسرال ٹیمبر کرنا نقصان دہ ہوگا۔ رومان کے معاملے میں جذبات میں گناہ سے بچنے کی کوشش کریں۔ شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے یا عزیز کا کثرت سے درد کریں، عورتوں کے لئے کاروباری یا ملازمت کے معاملات میں ساتھ چلنے والے نقصان پہنچائیں گے شوہر اور اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، یا شہید کا کثرت سے درد کریں شادی کا ملے کرنا مبارک ہوگا گیارہ روپے 5 دن تک صدقہ دیں۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں خوش خبری ملے گی۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر 23 اکتوبر

مردوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی شریک حیات سے خوشی میسر آئے گی اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی ہڈیوں کے درد، نظام ہاضمہ کے خراب ہونے کا اندیشہ ہے یا کیل کا کثرت سے درد کریں سوا کلو کالی دال پکوا کر صدقہ کریں، رومان اور شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ عورتوں کے لئے اندرون خانہ حالات خوشگوار ہیں گے۔ اولاد سے ذہنی پریشانی کا امکان ہے۔ ایام کی خرابی اور نظام ہاضمہ کی خرابی صحت کو متاثر کرے گی یا بارگاہ کا کثرت سے درد کریں رومان اور شادی کے معاملات کا ملے کرنا مبارک ثابت ہوگا۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں ترقی ہوگی تفریحی مقامات پر جانا صحت کا سبب ہوگا۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر 22 نومبر

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں بڑی کامیابی ملے گی۔ شریک حیات اور اولاد سے غیر متوقع خوشی میسر آئے گی۔ گردے اور جگر کے امراض کا اندیشہ ہے۔ یا ملک کا کثرت سے درد کریں۔ رومان کے معاملے میں نیا ساتھی ملے گا۔ شادی کو ملے کرنا مبارک ہوگا۔ عورتوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی۔ شوہر سے تلخی ملیحدگی کا سبب بن سکتی ہے۔ رومان اور شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ قبض اور کمر کے درد جیسے امراض کا اندیشہ ہے یا ضمین کا کثرت سے درد کریں۔ نیلی گاڑی سے حادثے کا اندیشہ ہے۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں توقعات پوری نہ ہوسکیں گی۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر 21 دسمبر

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے اعتبار سے حالات بہتر ہیں بہتر ہیں گے۔ ساتھ چلنے والوں کو نوازیں، بخلی نہ کریں۔ شریک حیات کی بے توجہی ذہنی اذیت پہنچائے گی۔ اولاد سے ذہنی سکون ملے گا۔ کینسر اور فالج جیسے امراض کا اندیشہ ہے۔ یا منصور کا کثرت سے درد کریں۔ عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے اعتبار سے خاطر خواہ ترقی ہوگی، شوہر کی بے توجہی کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کسی اور کو ہمدرد سمجھ بیٹھیں، رومان اور شادی کے معاملات پر کسی بھی قسم کی لچک نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔ یا طیفہ کا کثرت سے درد کریں۔ بچوں کے لئے تعلیمی اخراجات بڑھیں گے۔ حافظے میں کمزوری ہوگی۔ تفریح مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر 20 جنوری

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے اعتبار سے سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔ شریک حیات سے ذہنی اذیت ہوگی۔ اولاد سے خوشی میسر آئے گی۔ نظام ہاضمہ متاثر ہوگا۔ رومان اور شادی کے معاملات میں کامیابی ہوگی۔ یا رحمٰن کا کثرت سے درد کریں۔ 5 یوم تک 7 روپے کا صدقہ نکالیں۔ عورتوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں کشیدگی رہے گی۔ شوہر سے ذہنی اذیت ملے گی۔ پیشاب کی تکلیف سے معمولات متاثر ہوں گے۔ سفید گاڑی حادثے کا سبب بن سکتی ہے۔ یا رشید کا کثرت سے درد کریں۔ رومان اور شادی کے معاملات ناخوشگوار رہیں گے۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری 19 فروری

مردوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی۔ ساتھ چلنے والے فائدہ پہنچائیں گے۔ شریک حیات سے اختلاف پر رشتہ ختم ہوسکتا ہے۔ اولاد سے ذہنی سکون ملے گا۔ والدین کی بیماری اخراجات اور معمولات کو متاثر کرے گی۔ جوڑوں کے درد کا اندیشہ ہے۔ یا قدم کا کثرت سے درد کریں۔ عورتوں کے لئے اندرون و بیرون خانہ حالات سازگار ہیں گے۔ سامنے والے گھر سے تعلقات رہیں، لیکوریا، نظام ہاضمہ کی خرابی، ایام کی خرابی جیسے امراض حملہ آور ہوں گے۔ یا صُہو کا کثرت سے درد کریں۔ دال چاول پکا کر تقسیم کریں۔ نیا ساتھی دھوکا دے گا، شادی کے عہد و پیماں فائدہ مند ہوں گے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری 20 مارچ

کاروباری و ملازمت کے معاملات بہتر رہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد سے خوشی حاصل ہوگی۔ موٹر سائیکل حادثے کا سبب بن سکتی ہے۔ یا قریبُ کا کثرت سے درد کریں۔ رومان اور شادی کے معاملات کشیدہ رہیں گے، بڑی بیماری کا اندیشہ ہے۔ عورتوں کے لئے اندرون و بیرون خانہ حالات سازگار رہیں گے۔ ایام کی خرابی متاثر کرے گی۔ یا رافع کا کثرت سے درد کریں۔ رومان اور شادی کے عہد و پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں بڑی خوشخبری ملے گی۔ تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا، صدقہ دیں۔